

**TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI HUZURIDAGI  
ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PhD 03/30.12.2021.P.26.02 RAQAMLI  
ILMIY KENGASH**

---

**QARSHI DAVLAT UNIVERSITETI**

**ERNAZAROVA RANO YULDASHEVNA**

**TALABALARDAGI PSIXOLOGIK STRESS HOLATINI O'ZGARISH  
DINAMIKASI**

**19.00.06 – Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi**

**PSIXOLOGIYA FANLARI BO'YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)  
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

**Toshkent-2023**

**Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati  
mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии(PhD) по  
психологическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on psychological  
sciences**

**Ernazarova Rano Yuldashevna**

Talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi ..... 3

**Эрназарова Рано Юлдашевна**

Динамика изменения психологического стрессового состояния  
студентов ..... 23

**Ernazarova Rano Yuldashevna**

Dynamics of psychological change of students' stress state ..... 45

**E'lon qilingan ilmiy ishlar ro'yxati**

Список опубликованных работ

List of published works ..... 50

**TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI HUZURIDAGI  
ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PhD 03/30.12.2021.P.26.02 RAQAMLI  
ILMIY KENGASH**

---

**QARSHI DAVLAT UNIVERSITETI**

**ERNAZAROVA RANO YULDASHEVNA**

**TALABALARDAGI PSIXOLOGIK STRESS HOLATINI O'ZGARISH  
DINAMIKASI**

**19.00.06 – Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi**

**PSIXOLOGIYA FANLARI BO'YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)  
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

**Toshkent-2023**

**Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B.2023.3.PhD/P376 raqam bilan ro‘yxatga olingan.**

Dissertatsiya Qarshi davlat universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining ([www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)) va «Ziyonet» Axborot ta’lim portalida ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) joylashtirilgan.

**Ilmiy rahbar:**

**Jabborov Azim Meyliqulovich**

psixologiya fanlari doktori, professor

**Rasmiy opponentlar:**

**Abdurasulov Rustam Abduraimovich**

psixologiya fanlari doktori, professor

**Ismoilova Nurjaxon Zuxuriddinovna**

Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD),

**Yetakchi tashkilot:**

**Buxoro davlat universiteti**

Dissertatsiya himoyasi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi PhD.03/30.12.2021.P.26.02 raqamli Ilmiy kengashning 2023- yil «\_\_\_» \_\_\_\_\_ soat \_\_\_ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko‘chasi, 27. Tel.: (+99871) 276-82-32; faks: (+99871) 276-76-51; e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz))

Dissertatsiya bilan Toshkent davlat pedagogika universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin. (\_\_\_\_\_ raqam bilan ro‘yxatga olingan.) (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko‘chasi, 27. Tel.: (+99871) 276-82-32).

Dissertatsiya avtoreferati 2023- yil «\_\_\_» \_\_\_\_\_ kuni tarqatildi.

(2023- yil «\_\_\_» \_\_\_\_\_ da \_\_\_\_\_ raqamli reyestr bayonnomasi)

**F.A. Akramova**

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash raisi, psixologiya fanlari doktori, dotsent

**N.B. Atabayeva**

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash ilmiy kotibi, psixologiya fanlari doktori, dotsent

**Z.T. Nishanova**

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash qoshidagi Ilmiy seminar raisi, psixologiya fanlari doktori, professor

## **KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)**

**Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati.** Jahonda stress holati tufayli inson psixikasida zo'riqlarning yuzaga kelishi, salomatligiga hamda hayoti-faoliyatiga ziyon yetkazishiga sabab bo'lmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, kuchli stress insonlarning jismoniy va aqliy qobiliyatiga salbiy ta'sir etib, ularning ichkilik, tamaki va boshqa zararli illatlarga bog'liqlikni yuzaga keltirmoqda<sup>1</sup>. Bu borada kelgusi kasbiga ega bo'lishni istagidagi talabalarning ta'lim olishida yuzaga keladigan stressga qarshi kurashish xulqini shakllantirish kunning dolzarb muammolaridan biriga aylantiradi, ulardagi psixologik stress holatining dinamik o'zgarishini ilmiy tadqiq etish masalasini dolzarblashtiradi.

Jahon ta'lim muassasalari va ilmiy markazlarida talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi va stress holatini yengib o'tishga, stressga qarshi kurashish, stresslarni boshqarish, stressga moslashish kabi koping strategiyalarni qo'llash, stress holatida psixik barqarorlikni saqlashga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Bu borada stressning boshlanishi xavotir holati bilan bog'liq ekanligi borasidagi talqinlarga asosan, stress omillarning ta'sirini pasaytirish uchun xavotirga moyillik darajasini me'yorlashtirish muhim o'rin egallashi, o'quv jarayonida stresslarning fiziologik belgilaridan kelib chiqib, talabalarning o'quv faoliyat stressini fiziologik ta'sirlar orqali me'yorlashtirishga yo'naltirilgan psixologik tadqiqotlarga alohida e'tibor qaratish zaruratini yuzaga keltirib, mazkur muammoni tadqiq etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda.

Yangi O'zbekistonda so'nggi yillarda jamiyatimiz talab etayotgan har tomonlama yetuk, komil insonni tarbiyalash, shaxs faoliyatida stress holati yuzaga kelishining oldini olishga alohida e'tibor qaratilib zarur huquqiy-me'yoriy asoslari yaratildi: «... ta'lim sifatini yangi bosqichga olib chiqish»ga oid belgilangan vazifalar asosida<sup>2</sup> yoshlarning har tomonlama intellektual salohiyati, emotsional holatlarining rivojlanishi uchun yaratilgan shart-sharoitlarni tubdan yaxshilashga alohida e'tibor qaratilganligi, jamiyatimiz a'zolari bo'lgan talabalik davridagilarda stressga barqarorlikni ta'minlash, stresslarni boshqarish kompetensiyasi va kususli vaziyatlarda psixologik himoyani shakllantirishga oid masalalarni ilmiy o'rganish uchun zarur asos bo'la oladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida», 2019-yil 9-oktabrdagi PF-5847-son «O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi Farmonlari, 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3907-son «Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori va boshqa me'yoriy hujjatlar doirasida belgilangan keng ko'lamlilik strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

---

<sup>1</sup> <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#>

<sup>2</sup> O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi Farmoni.

**Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi.** Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining I. «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda, innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari» ustuvor yo‘nalishi doirasida bajarilgan.

**Muammoning o‘rganilganlik darajasi.** Respublikamiz psixolog olimlaridan D.Abdumadjidova, R.Abdurasulov, D.Boymirzayeva, U.Butayeva, N.Ismoilova, F.Gaziyeva, K.Kadirov, S.Mirzayeva, M.Karamyan, D.Arzikulov Z.Elov, B.Sirliyev, D.Mamadiyarova, N.Sagindikova, S.Iskandarova, Z.Fayziyev, F.Shermatov, G‘.Shoumarov, P.Ergashev, U.Qodirov, O.Hayitov va boshqalar tomonidan stressga barqarorlikni ta‘minlash, frustratsiyaning stressogenlik ahamiyati, stress holati yuzaga kelishining oldini olishda yoshlarni destruktiv g‘oyalar ta‘siridan himoyalash, stresslarni boshqarish kompetensiyasini shakllantirish, kazuqli vaziyatlarda psixologik himoyani faollashtirishning psixologik jihatlarini ilmiy tadqiq etishgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlaridan A.Akopyan, A.Andreyeva, X.Axmedova, D.Badmayeva, T.Boxan, S.Gagolina, N.Devayev, V.Krivobokova, I.Komarova, O.Lavrov, T.Lisakova, O.Lozgacheva, I.Menshikova, M.Padun, YE.Sapyorova, L.Statueva, M.Xutornaya, O.Sergeyeva va boshqalar nomidan talabalar o‘quv faoliyatida stresslarning yuzaga kelish omillari va stress holatini yengib o‘tish muammosining o‘ziga hos jihatlari ilmiy tadqiq etilgan.

Xorij olimlaridan A.Adler, A.Bandura, R.Kettel, K.Maslak, X.Murrey, G.Sullivan, G.Seleye, Z.Freyd, X.Frendenberger, E.Fromm, K.Xorni, E.Erikson va boshqalar tomonidan stress holatining yuzaga kelishi sabablari va mexanizmlari, stressning shaxs xulq-atvoriga ta‘siriga oid masalalar bo‘yicha tadqiqot ishlarini olib borishgan.

**Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi.** Dissertatsion tadqiqot Qarshi davlat universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasiga muvofiq ITD-3-030-raqamli «Ijtimoiy va pedagogik psixologiyaning etnik asoslarini tadqiq etish» mavzusidagi ilmiy–texnik loyiha doirasida bajarilgan (2018–2021 y.y.).

**Tadqiqotning maqsadi** talabalar o‘quv faoliyatida psixologik stress holati paydo bo‘lishi omillarini va stress holatining o‘zgarish dinamikasini aniqlash bo‘yicha zarur amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

#### **Tadqiqotning vazifalari:**

talabalardagi psixologik stress holatini o‘zgarish dinamikasi yangi muhitga moslashish, katta o‘quv yuklamasi, imtihon oldi xavotir va guruhdagi nizolarning yuqori darajada ta‘sir etishi tufayli stressga barqarorlikning shakllanganlik darajasiga bog‘liq ekanligini aniqlash;

talaba shaxsiga o‘quv faoliyatidagi kognitiv, ijtimoiy omillar ta‘siri natijasida faollik, hissiy komfortlik, pozitiv kayfiyat, qat‘iyatlilik va muloqotchanlik xususiyatlarini kasbiy sifatlarga integral tarzda psixoemotsional sohada namoyon bo‘lishi holatini kuchayishi tufayli stressga bardoshlilikni yoshga bog‘liq ravishda shakllanishini asoslash;

talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi stressga chidamlilik, muammoni yechish, muammoni konstruktiv baholash va o'z vaqtida ratsional hal eta olish hamda yuqori tanqidiy tafakkur xususiyatarini yoshga oid differensial shakllanishi tufayli koping sifatlarning barqaror ravishda rivojlanishiga identiv ekanligini aniqlash;

talabalarda stressga barqarorlikni shakllantirishda shaxslararo munosabatlarda stressni boshqarish, stress holatidagi faollikni konstruktivlashtirish, self-menejment, ijtimoiy mas'uliyat, irodaviy sifatlarni rivojlantirish muhimligi tufayli ratsional-emotiv sohaga korreksion adaptiv ta'sir etish zaruratini asoslash.

**Tadqiqotning ob'yekti** sifatida talabalar o'quv faoliyatida psixologik stress holati paydo bo'lishi omillarini tadqiq etish jarayoni olingan bo'lib, tadqiqotga Jizzax davlat pedagogika universiteti, Samarqand davlat universiteti va Qarshi davlat universiteti psixologiya yo'nalishi barcha kursida tahsil olayotgan talabalar jalb etilgan bo'lib, respondentlarning umumiy soni jami 417 nafarni tashkil etgan.

**Tadqiqotning predmeti** talabalar o'quv faoliyatida psixologik stress holatini diagnostika qilish va korreksiyalash jarayoni tashkil etadi.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqot jarayonida suhbat, kuzatish metodlari, shuningdek, N.V.Kirsheva, N.V.Ryabchikovaning «Stressga barqarorlikni aniqlash» testi, J.Teylorning «Xavotir shkalasi», V.A.Doskinning hissiyot, faollik, kayfiyatlarni aniqlashda «SAN» metodikasi, D.Amirxanning «Koping-strategiyalar indikatori» metodikalardan foydalanildi. Olingan natijalarning ishonchlilik darajasi matematik-statistik metodlaridan Styudentning t-mezoni, K.Pirsonning r-korrelyatsiya koeffitsientini qo'llash orqali tasdiqlandi.

#### **Tadqiqotning ilmiy yangiligi:**

talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi yangi muhitga moslashish, katta o'quv yuklamasi, imtihon oldi xavotir va guruhdagi nizolarning yuqori darajada ta'sir etishi tufayli stressga barqarorlikning shakllanganlik darajasiga bog'liq ekanligi dalillangan;

talaba shaxsiga o'quv faoliyatidagi kognitiv, ijtimoiy omillar ta'siri natijasida faollik, hissiy komfortlik, pozitiv kayfiyat, qat'iyatlilik va muloqotchanlik xususiyatlarini kasbiy sifatlarga integral tarzda psixoemotsional sohada namoyon bo'lishi holatini kuchayishi tufayli stressga bardoshlilikni yoshga bog'liq ravishda shakllanishi asoslangan;

talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi stressga chidamlilik, muammoni yechish, muammoni konstruktiv baholash va o'z vaqtida ratsional hal eta olish hamda yuqori tanqidiy tafakkur xususiyatarini yoshga oid differensial shakllanishi tufayli koping sifatlarning barqaror ravishda rivojlanishiga identiv ekanligi isbotlangan;

talabalarda stressga barqarorlikni shakllantirishda shaxslararo munosabatlarda stressni boshqarish, stress holatidagi faollikni konstruktivlashtirish, self-menejment, ijtimoiy mas'uliyat, irodaviy sifatlarni rivojlantirish muhimligi tufayli ratsional-emotiv sohaga korreksion adaptiv ta'sir etish zarurati asoslangan.

**Tadqiqotning amaliy natijalari** quyidagilardan iborat:

talabalar o'quv faoliyatiga xos stress omillarini aniqlash uchun anketa so'rovnomasi ishlab chiqilgan va qo'llanilgan;

talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasini asoslash maqsadida korreksiya amaliyotining bosqichlari ishlab chiqilgan va amaliyotga kiritilgan;

talabalarining o'quv faoliyatida stressga barqarorlikni ta'minlashda bakalavriat ta'lim yo'nalishlari uchun ijtimoiy-psixologik trening dasturi yaratilgan va «Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya» darsligi mazmunida o'z aksini topgan.

**Tadqiqot natijalarining ishonchliligi** tadqiqot ob'yektlarining maqsadga mos tanlanganligi, ilmiy tekshirishlarda qatnashgan respondentlarning yetarlicha reprezentivligi, tanlangan metodikalarning validligi va ishonchliligi, olingan empirik miqdorlarning matematik-statistikaning ishonchli usullari yordamida tahlil qilinganligi, izlanishlar aniq va reja bosqichlarda bir-birini to'ldiruvchi usullar yordamida amalga oshirilganligi, tadqiqot davomida shakllantirilgan xulosa, taklif va tavsiyalarning amaliyotga joriy etish, kontent-tahlil, t-mezoni va ma'lumotlarni qayta ishlash SPSS dasturi vositasida asoslanganligi, ilmiy fikr va xulosalarning amaliyotga joriy etilganligi, olingan natijalarning vakolatli tuzulmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

**Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.** Tadqiqotning ilmiy ahamiyati ilgari surilgan g'oyalar va olingan empirik ma'lumotlar oliy ta'lim muassasalarining pedagogika va psixologiya yonalishlarida o'qitiladigan «Psixodiagnostika», «Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya», «Ijtimoiy-psixologik trening» fanlarini amaliy manba bilan boyitishga hamda amaliyotchi psixologlarning kasbiy kompetensiyasini oshirishga xizmat qiluvchi psixodiagnostika va psixokorreksion choralarni ishlab chiqish imkoniyatini berishi bilan belgilanadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundaki, tadqiqot doirasida erishilgan natijalar talabalar bilan olib boriladigan psixokorreksion ishlarni aniqlashtirishga, stress holatida ularga xos muammolar yuzasidan olib borilayotgan tadqiqotlarda, oliy ta'lim muassasasi psixologi va pedagogining talabalar bilan ishlash jarayonida, talabalarining ma'naviy qarashlari bilan ishlashga mas'ul bo'lgan tyutorlar faoliyatida, psixologik xizmat ko'rsatish markazlarida qo'llanma sifatida foydalanilish imkoniyatini berishi mumkinligi bilan belgilanadi.

**Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi.** Talabalardagi psixologik stress holatining o'zgarish dinamikasi bo'yicha erishilgan ilmiy tadqiqot natijalari asosida:

talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi yangi muhitga moslashish, katta o'quv yuklamasi, imtihon oldi xavotir va guruhdagi nizolarning yuqori darajada ta'sir etishi tufayli stressga barqarorlikning shakllanganlik darajasiga bog'liq ekanligi dalillanganligi takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2023-yil 12-avgustdagi PM-51 sonli buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Pedagogik psixologiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2023-yil 14-avgustdagi PM-51a sonli ma'lumotnomasi). Natijada talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi stress holatini

diagnostika qilish usullari borasida asosiy omillar yuqori darajada ta'sir etishini aniqlash imkoniyati yaratilgan;

talaba shaxsiga o'quv faoliyatidagi kognitiv, ijtimoiy omillar ta'siri natijasida faollik, hissiy komfortlik, pozitiv kayfiyat, qat'iyatlilik va muloqotchanlik xususiyatlarini kasbiy sifatlarga integral tarzda psixoemotsional sohada namoyon bo'lishi holatini kuchayishi tufayli stressga bardoshlilikni yoshga bog'liq ravishda shakllanishi asoslangan takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2023-yil 12-avgustdagi PM-51 sonli buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Pedagogik psixologiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2023-yil 14-avgustdagi PM-51a sonli ma'lumotnomasi). Natijada talaba shaxsiga o'quv faoliyatidagi kognitiv ijtimoiy omillar ta'siri natijasida faollik, xissiy komfortlik, pozitiv kayfiyat, qat'iyatlilik va muloqotchanlik xususiyatlarini kasbiy sifatlarga integral tarzda psixoemotsional sohada namoyon bo'lish holatining kuchayishi tufayli stressga bardoshlilikni yoshga bog'liq ravishda shakllanishiga oid uslubiy ma'lumotlar takomillashtirilgan;

talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi stressga chidamlilik, muammoni yechish, muammoni konstruktiv baholash va o'z vaqtida ratsional hal eta olish hamda yuqori tanqidiy tafakkur xususiyatlarini yoshga oid differensial shakllanishi tufayli koping sifatlarning barqaror ravishda rivojlanishiga identiv ekanligi isbotlangan takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2023-yil 12-avgustdagi PM-51 sonli buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Pedagogik psixologiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2023-yil 14-avgustdagi PM-51a sonli ma'lumotnomasi). Natijada talabalardagi psixologik stress holatining o'zgarish dinamikasini tahlil qilish imkoniyati yaratilgan;

talabalarda stressga barqarorlikni shakllantirishda shaxslararo munosabatlarda stressni boshqarish, stress holatidagi faollikni konstruktivlashtirish, self-menejment, ijtimoiy mas'uliyat, irodaviy sifatlarni rivojlantirish muhimligi tufayli ratsional-emotiv sohaga korreksion adaptiv ta'sir etish zarurati asoslangan takliflar Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2023-yil 12-avgustdagi PM-51 sonli buyrug'i bilan «Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya» moduliga kiritilgan (Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2023-yil 14-avgustdagi PM-51a sonli ma'lumotnomasi). Natijada talabalarda stressga barqarorlikni shakllantirishda shaxslararo munosabatlarda stressni boshqarish, stress holatidagi faollikni konstruktivlashtirish, self-menejment ijtimoiy mas'uliyat, irodaviy sifatlarni rivojlantirish muhimligi tufayli ratsional-emotiv sohaga korreksion adaptiv ta'sir etish usullari yaratilgan.

**Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi.** Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 3 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanida muhokamadan o'tkazilgan.

**Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi.** Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 10 ta, shulardan O'zbekiston Respublikasi Oliy Attestatsiya komissiyasi

tomonidan tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 6 ta (4 ta respublika va 2 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) maqolalar nashr etilgan.

**Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi.** Dissertatsiya ishi kirish, uchta bob, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati hamda ilovalardan iborat. Tadqiqot ishining hajmi ilovalardan tashqari 170 sahifani tashkil etadi

## DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

**Kirish qismida** dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati asoslangan, maqsad va vazifalar belgilangan, metodlar, ob'ekt va predmet aniqlangan, tadqiqotning O'zbekiston Respublikasida fan va texnologiyalar taraqqiyotining ustuvor yo'nalishlariga mosligi ko'rsatilgan, tadqiqotda olingan natijalarning ilmiy yangiligi, nazariy va amaliy ahamiyati, ularning amaliyotda tadbiiq etilishi, ilmiy nashrlarda e'lon qilinishi, dissertatsion ishning tuzilishi yuzasidan ma'lumot keltirilgan.

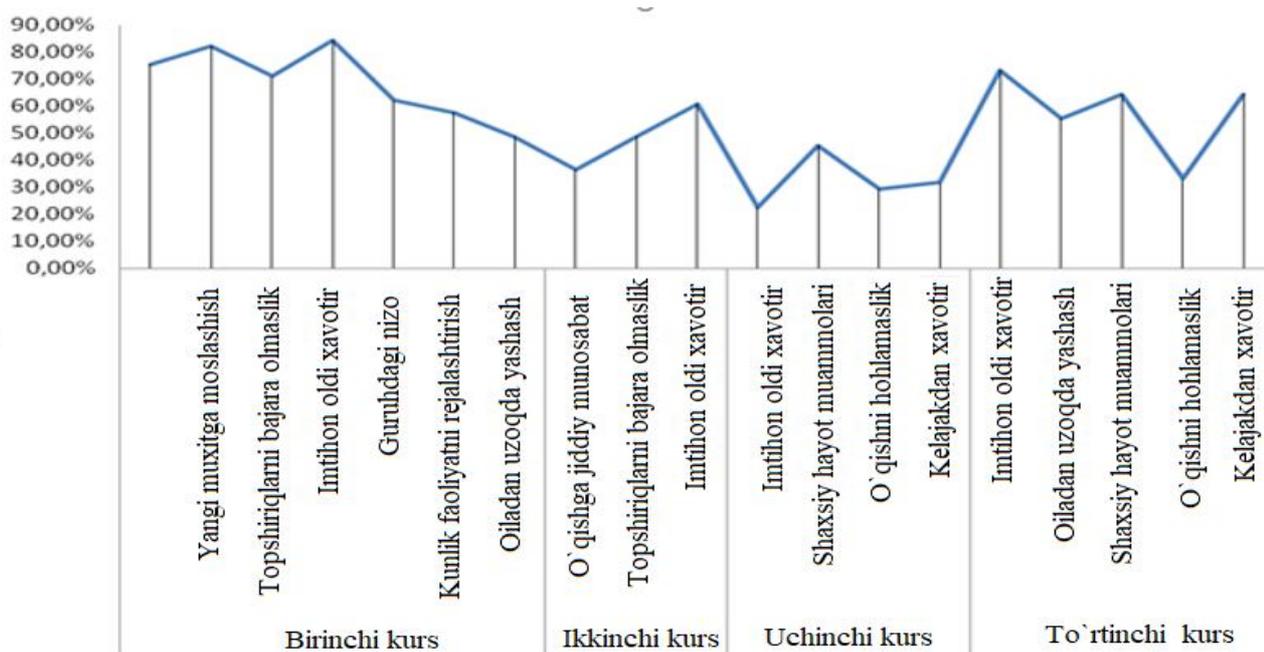
Dissertatsiyaning «**Psixologiyada stress holatini o'rganishga nazariy-metodologik yondashuvlar**» deb nomlangan birinchi bobida shaxs hayotda turli muammoli vaziyatlar sababli paydo bo'luvchi stress holati, stressning inson organizmiga ta'siri, stressorlar ta'sirida organizmning ichki muvozanati gomeostaz izdan chiqishi, stress sababli shaxs faoliyatida paydo bo'ladigan o'zgarishlar, stressning fiziologik va psixologik asosi, stressning yuzaga kelish bosqichlari borasida ma'lumotlar keltirilgan.

Fiziologik stress organizmga bo'lgan kuchli jismoniy va psixik ta'sirlar bilan bog'liq bo'lsa, psixologik stress shaxs psixikasida kechayotgan jarayonlar bilan bog'liq bo'lib, shaxs tomonidan o'zining qiyin, ekstremal holatini o'ziga xos ko'rinishda aks ettirishdan iborat bo'lgan psixik holatdir (A.G.Maklakov, S.A.Salexov). Stress holati aktiv faoliyat, baholash, faoliyatning nomuvofiqligi, jismoniy va tabiiy kabi stressorlar ta'sirida paydo bo'ladi (S.A. Razumov). Davomiyligiga ko'ra qisqa va uzoq vaqt ta'sir etuvchi stressorlar ajratiladi (V.Xarris). Stressni ifodalovchi somatik, emotsional, xulq-atvor, kognitiv belgilari mavjud (L.V.Kakshina, T.L.Shabanova). Stress holati yuzaga kelishida xavotir katta rol bajaradi. Xavotir emotsional kechinma bo'lib, oldindagi vaziyatning noaniqligi sababli paydo bo'luvchi noqulaylik bilan tavsiflanadi (R.A. Grexov, Z.Freyd, G.S. Sallivan, K.Xorni). Talabalar stress barqarorligiga shaxsiy va reaktiv xavotir, yuqori ijtimoiy xohish, o'zini past baholash, muvaffaqiyatsizlikdan qochish, muloqot malakalarining past darajada rivojlanganligi salbiy ta'sir ko'rsatadi (O.V. Lozgacheva). Shu bilan birga talabalar o'quv jarayonida va imtihon oldidan xavotir, fiziologik o'zgarishlar va stress yuzaga kelishi o'rganilgan (A.N. Akopyan, Y.V. Sapyorova, O.V. Lavrov, T.N. Lisakova). Talabalarda o'z-o'ziga baho va frustratsion vaziyatlarga tolerant munosabatda bo'lish determinantlari bilan stressga barqarorlik o'rtasida ahamiyatli o'zaro aloqadorlik mavjudligi aniqlangan (N.Z. Ismoilova). Kazusli vaziyatlar shaxs faoliyatini keskin o'zgartirishga qodir voqelik ekanligi, emotsional beqarorlikni, asabiy taranglikni, ayniqsa stress, affekt, depressiya kabi salbiy kechinmalar yuzaga keltirishi aytilgan (Z.H. Fayziyev). Talabalarda zo'riqish,

stressogenlik, frustratsiyaning keng tarqalganligi psixologik himoya masalasini dolzarbligini ko'rsatadi (D.D. Boymirzayeva).

Dissertatsiyaning «**Talabalarda psixologik stress holatini yengishning empirik tahlili**» deb nomlangan ikkinchi bobida talabalarda stress holatini o'rganish uchun diagnostik usullar tahlili, tadqiqotni tashkil etish bosqichlari, talabalarga ta'sir etuvchi asosiy omillar tahlili, stressga barqarorligi, stress holatidagi faolligi hamda xulq-atvor ko'rinishi diagnostik natijalari keltirilgan.

Talabalarda stress holati paydo bo'lishiga ta'sir etuvchi asosiy omillari to'rt bosqich talabalarida «Talabalik davri stress omillari» nomli mualliflik anketa so'rovnoma yordamida aniqlangan. Birinchi kurs talabalarida yangi muhitga moslashish muammolari omili 75,6%; o'qishga jiddiy munosabat omili 82,2%; topshiriqlarni bajara olmaslik bilan bog'liq muammolar 71,1%; imtihon oldi xavotir 84,4%; guruhdagi nizo omili 62,2%; kunlik faoliyatni rejalash muammosi 57,8%; oiladan uzoqda yashash 48,9% bo'lib asosiy stressorlar sifatida ifodalangan. Ikkinchi va uchinchi kursda tahsil oluvchi talabalarda mazkur so'rovnoma bo'yicha natijalar deyarli bir xil ko'rsatkichni namoyon qilgan. To'rtinchi kurs talabalarida ham xuddi birinchi bosqich talabalariga o'xshash natijalar aks etgan. Buning asosiy sababi sifatida, birinchi bosqich talabalariga o'quv faoliyatiga moslashuv jarayonini boshdan kechirsalar, oxirgi bosqich talabalariga esa, o'quv faoliyati yakunida nimalarni



o'zlashtirgani vakelajakda munosib kasb egallay olishi bilan bog'liq xavotir kabi omillar ustunlik qilayotganligidan darak beradi, 1-rasmga qarang

### 1-rasm. Talabalarda stressni yuzaga keltiruvchi omillar

Birinchi kursda talabalarining yangi muhitga qo'shilganligi va moslashish jarayonida ekanligi bilan izohlanadi. Ikkinchi kurs talabalarida stress omillar asosan talabalarining o'qish jarayonidagi mas'uliyat, jumladan, imtihon oldi xavotir, uyga vazifalar, o'qishga jiddiy munosabat omili mavjud. Uchinchi kurs talabalarida o'qish

va o'zi egallayotgan kasbga munosabatning o'zgarishi, turmush qurish va oilaviy muammolar omili namoyon bo'lgan. To'rtinchi kurs bitiruv oldidan imtihonlarga tayyorlanish, shu bilan birga, talabalarda o'qish va o'zi egallayotgan kasbga munosabatning o'zgarishi, o'z kasbiy taraqqiyotiga ishonchsizlik, turmush qurish va oilaviy muammolar namoyon bo'lgan.

Talabalarining stressga moyillik darajasini diagnostika qilish maqsadida J.Teylorning «Xavotir shkalasi» testi qo'llanildi. Ushbu test diagnostik natijalariga asosan doimiy xavotir, ichki bosim sababli shakllanuvchi stressga moyillik talabalarda qanday darajada mavjud ekanligi har bir kurs doirasida aniqlangan, 1-jadvalga qarang.

## 1- jadval.

### Talabalarda stressga moyillik darajasi diagnostikasi, J.Teylorning «Xavotir shkalasi» metodikasi asosida, n=417

№	TG, n=242						NG, n=175						T
	O'g'il	%	Qiz	%	M (vil)	%	O'g'il	%	qiz	%	M (vil)	%	
1-kurs	39,7	79,5	42,0	84,0	40,9	81,7	40,1	80,2	43,1	86,1	41,6	83,2	2,12*
2-kurs	24,7	49,4	23,7	47,5	24,2	48,4	24,6	49,3	23,7	47,4	24,2	48,3	1,08
3-kurs	21,6	43,2	20,2	40,5	20,9	41,8	21,6	43,2	20,9	41,8	21,3	42,5	1,24
4-kurs	32,8	65,6	31,6	63,2	32,2	64,4	33,7	67,5	32,0	63,9	32,9	65,7	2,01*

Izoh: \*  $r \leq 0,05$ .

Birinchi kurs TGda o'rtacha 81,7% (juda yuqori), NGda o'rtacha 83,2% (juda yuqori) va to'rtinchi kurs TGda o'rtacha 64,4% (yuqori), NGda o'rtacha 65,7% (yuqori) talabalarida stressga moyillik darajasi yuqori ekanligi natijalardan namoyon bo'ldi. Ikkinchi va uchinchi kurs talabalarida esa, stressga moyillik darajasi o'rtacha ekanligini anglatmoqda.

To'rtinchi kurs talabalarida barcha viloyatlar bo'yicha TG va NGda doimiy xavotir, ichki bosim va stressga moyillik yuqori ekanligi aniqlangan. Talabalarda o'qish jarayoniga doir, xususan, bitiruv imtihonlarini topshirish, bundan tashqari o'qishni tamomlagandan keyingi faoliyatini rejalashtirish bilan bog'liq xavotir mavjud ekanligi bilan alohida xarakterlanadi.

Talabalarining stressga barqarorlik darajasini aniqlash maqsadida N.V. Kirsheva va N.V.Ryabchikovaning «Stressga barqarorlikni aniqlash» testi qo'llanilgan. Ushbu testning izohiga asosan, ko'rsatkichlarning qanchalik yuqori bo'lishi stressga barqarorlik darajasining shunchalik quyi ekanligini anglatadi, 2-jadvalga qarang.

Birinchi kurs TGda o'rtacha 92,0% (quyi), NGda o'rtacha 93,5% (quyi). Ikkinchi kurs TGda o'rtacha 81,1% (o'rtadan biroz past), NGda o'rtacha 82,5% (o'rtadan biroz past). Uchinchi kurs TGda o'rtacha 77,4% (o'rtadan biroz past), NGda o'rtacha 78,4% (o'rtadan biroz past). To'rtinchi kurs TGda o'rtacha 88,8%

(o'rtadan past), NGda o'rtacha 90,6% (o'rtadan past) singari natijalarni namoyon etgan. Bu natijalardan ko'rish mumkinki, oliy ta'limda tahsil oluvchi to'rt bosqichdagi talabalarning stressga barqarorlik darajasi standart normaga ko'ra, o'rtacha ekanligidan darak beradi.

## 2-jadval.

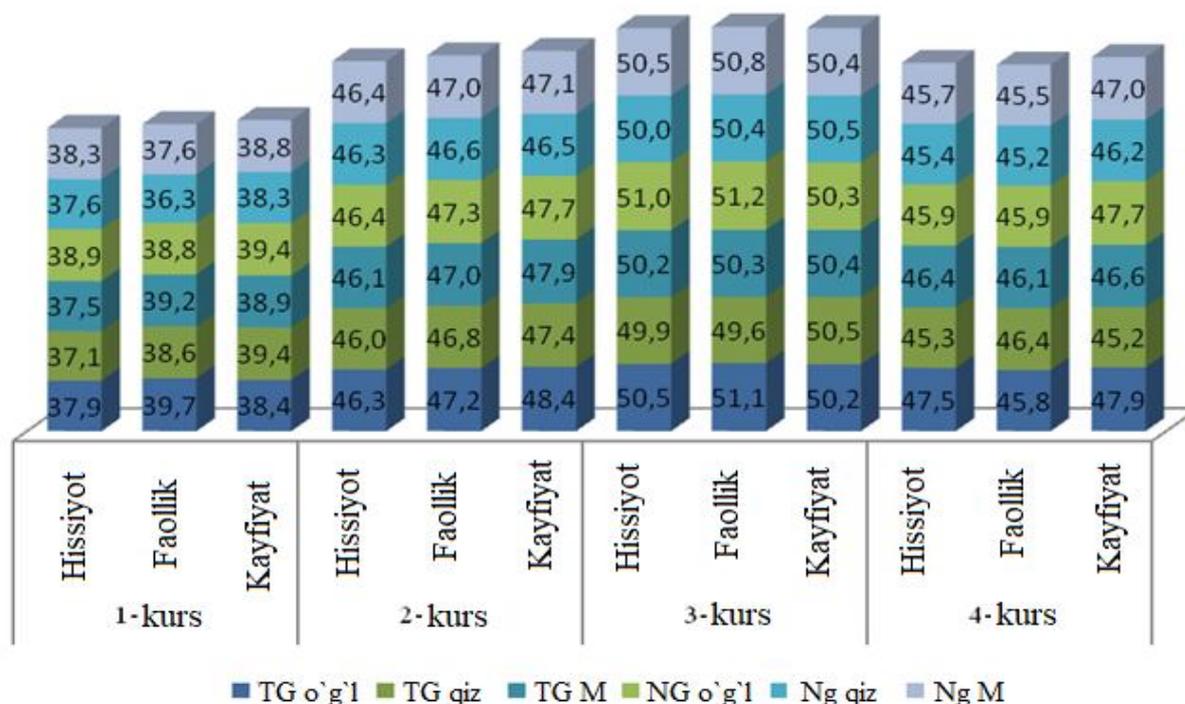
**Talabalarining stressga barqarorlik darajasi ko'rsatkichlari,**  
N.V.Kirsheva va N.V. Ryabchikovalarning «Stressga barqarorlikni aniqlash» metodikasi asosida, n=417

№	TG, n=242						NG, n=175						T
	o'g'il	%	Qiz	%	M (vil)	%	o'g'il	%	qiz	%	M (vil)	%	
1-kurs	48,9	90,6	50,5	93,5	49,7	92,0	49,5	91,6	51,5	95,3	50,5	93,5	1,67
2-kurs	42,5	78,7	45,1	83,5	43,8	81,1	43,8	81,2	45,3	83,8	44,6	82,5	2,23*
3-kurs	40,4	74,8	43,2	79,9	41,8	77,4	41,7	77,3	43,0	79,6	42,4	78,4	1,52
4-kurs	46,7	86,5	49,1	91,0	47,9	88,8	47,8	88,5	50,0	92,7	48,9	90,6	2,31*

Izoh: \*  $r \leq 0,05$ .

Birinchi kurs talabalarida doimiy xavotir va stressga moyillikning yuqori ekanligi, ikkinchi kurs talabalarida o'quv jarayoniga xos stressga barqarorlik, uchinchi kurs talabalarida o'quv jarayoniga xos, shaxsiy hayot bilan bog'liq stress omillar hamda to'rtinchi kurs talabalarida bitiruv oldi imtihonlar, shaxsiy hayot bilan bog'liq stress omillari ta'sir etgan.

Stress ta'sirida talabalarida salbiy emotsional holat va o'quv jarayonidagi



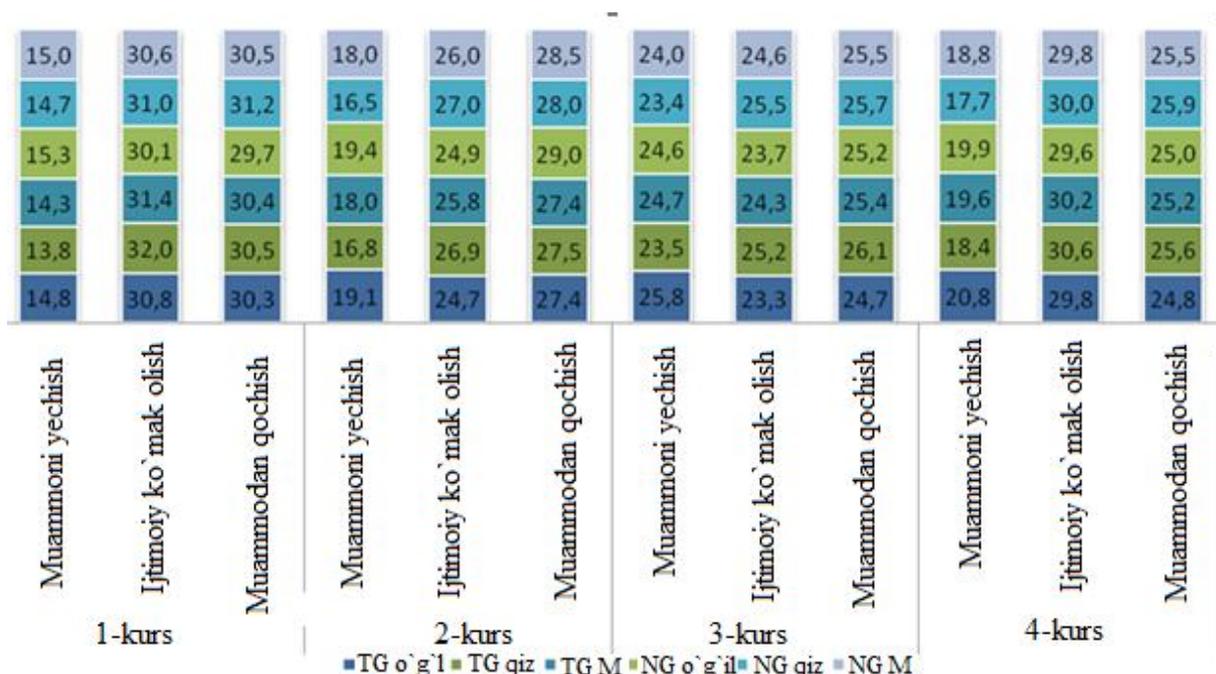
faolligi pasayishi mumkin. Shu sababli stress holatida talabalarining hissiyoti, faolligi va kayfiyatini V.A. Doskinning «SAN» metodikasi yordamida o'rganildi. Diagnostika natijalari har bir kurs uchun alohida jadvallar shaklida ifodalangan, 2-rasmda ifodalangan.

**2-rasm. Talabalarda «Hissiyot», «Faollik», «Kayfiyat» shkalalari diagnostikasi, V.A. Doskinning «SAN» metodikasi asosida**

Birinchi kurs talabalarida: hissiyot shkalasi TG bo'yicha o'rtacha 53,0% (me'yordan past), NG bo'yicha o'rtacha 54,7% (me'yordan past); faollik shkalasi TG bo'yicha o'rtacha 56,0% (me'yordan past), NG bo'yicha o'rtacha 54,6% (me'yordan past); kayfiyat shkalasi TG bo'yicha o'rtacha 55,6% (me'yordan past), NG bo'yicha o'rtacha 55,6% (me'yordan past). Talabalarda moslashuv jarayoni kechayotganligi, stressga moyillik yuqoriligi va stressga barqarorlik past ekanligi ularning hissiyoti, faolligi va kayfiyatiga ta'sir etgan. Ikkinchi kurs talabalarida: hissiyot, faollik va kayfiyat shkalalari yuqoriroq natijani aks etgan. Talabalarda o'quv jarayoni bilan bog'liq stresslar mavjud ekanligi ularning hissiyoti, faolligi va kayfiyatiga ta'sir etgan.

Uchinchi kurs talabalarida esa eng yuqori birliklar, ya'ni hissiyot shkalasi TG bo'yicha o'rtacha 71,7% (me'yoriy), NG bo'yicha o'rtacha 72,1% (me'yoriy); faollik shkalasi TG bo'yicha o'rtacha 71,9% (me'yoriy), NG bo'yicha o'rtacha 72,6% (me'yoriy); kayfiyat shkalasi TG bo'yicha o'rtacha 71,9% (me'yoriy), NG bo'yicha o'rtacha 72,0% (me'yoriy). Talabalarda o'quv jarayoni va shaxsiy hayot bilan bog'liq yuqori bo'lmagan stresslar mavjud ekanligi ularning hissiyoti, faolligi va kayfiyati me'yoriy bo'lishiga sabab bo'lgan. To'rtinchi kurs talabalarida ham hissiyot, faollik va kayfiyat shkalalari o'rtachadan yuqoriroq natijani namoyon qilgan. Talabalarda stressga moyillik yuqori, stressga barqarorlik o'rtadan past ekanligi ularning hissiyoti, faolligi va kayfiyatiga ta'sir etgan.

Stress holatida talabalarda qaysi koping-strategiyalarni qo'llashi ularning muammoga qanday yondashishini ko'rsatadi. Shu sababli D.Amirxanning «Koping-strategiyalar indikatori» testi yordamida talabalarda stress holatidagi koping-strategiyalari diagnostika qilindi, 3-rasmga qarang.



### **3-rasm. Talabalar stress holatida koping-strategiyalar diagnostikasi,**

D.Amirxanning «Koping-strategiyalar indikator» metodikasi asosida

Birinchi kurs talabalarida: muammoni yechishga qaratilgan koping-strategiya tahlili TG bo'yicha o'rtacha 43,3% (juda past), NG bo'yicha o'rtacha 45,5% (juda past); ijtimoiy ko'mak olishga qaratilgan koping-strategiya tahlili TG bo'yicha o'rtacha 95,2% (yuqori), NG bo'yicha o'rtacha 92,6% (yuqori); muammodan qochishga qaratilgan koping-strategiya tahlili TG bo'yicha o'rtacha 92,0% (yuqori), NG bo'yicha o'rtacha 92,3% (yuqori). Ikkinchi kurs talabalarida: muammoni yechishga qaratilgan koping-strategiya tahlili TG bo'yicha o'rtacha 55,6% (past), NG bo'yicha o'rtacha 53,0% (past); ijtimoiy ko'mak olishga qaratilgan koping-strategiya tahlili TG bo'yicha o'rtacha 78,2% (o'rta), NG bo'yicha o'rtacha 78,7% (o'rta); muammodan qochishga qaratilgan koping-strategiya tahlili TG bo'yicha o'rtacha 83,1% (yuqori), NG bo'yicha o'rtacha 86,3% (yuqori). Talabalarida stress omillar ko'pligi, stressga moyillik yuqoriligi va stressga barqarorlik pastligi ularda muammodan qochish va boshqalardan ko'mak kutish xulqi yuzaga kelishiga asos bo'lgan. Talabalarida o'quv faoliyati stress omillari, stressga moyillik mavjudligi ularda muammodan qochish xulqi yuzaga kelishiga asos bo'lgan.

Uchinchi va to'rtinchi kurs talabalarida esa koping strategiya so'rovnomasi shkalalari, birinchi va ikkinchi kurs talabalariga qaraganda ijobiy natijalarni taqdim etgan. Bu esa, talabani kurslar tizimidagi yuqorilab borishiga bog'liq ekan. Talabalarida o'quv faoliyati va shaxsiy hayot bilan bog'liq stress omillari mavjudligi, stressga moyillik yuqoriligi ularda muammodan qochish va boshqalardan ko'mak kutish xulqi yuzaga kelishiga asos bo'lgan.

Dissertatsiyaning «**Talabalardagi psixologik stress holatini yengishning psixokorreksion rivojlantiruvchi texnologiyalari**» deb nomlangan uchinchi bobda stress holatini yuzaga keltiruvchi asosiy omillar, ularning stressga moyillik darajasi, stressga barqarorlik darajasi, stress ta'sirida talabalarning emotsional holati hissiyoti, faolligi va kayfiyati hamda stress holatidagi xulq ko'rinishida koping-strategiyalarni qo'llash bo'yicha diagnostik natijalarga asosan tajriba guruhi sifatida ishtirok etgan talabalarida stress holatini psixologik korreksiyalash amaliyoti yoritilgan.

Talabalar bilan olib borilgan stress holati psixokorreksiyasi amaliyoti to'rt bosqichda tashkil etildi.

Psixokorreksiya amaliyotining birinchi bosqichi o'quv faoliyati bilan bog'liq va o'quv faoliyatidan tashqari stress omillar ta'sirini kamaytirish maqsadida olib borilgan. Stress omillar ta'sirini kamaytirish uchun jismoniy mashqlar, stresslarni boshqarish usuli, ijtimoiy ko'mak berish usuli qo'llanilgan. Stressga moyillik darajasini me'yorlashtirish uchun meditatsiya, autotrening va relaksatsiya mashqlari tashkil etilgan.

Psixokorreksiya amaliyotining ikkinchi bosqichida talabalarning stress holatidagi hissiyot, kayfiyat va faollik darajalarini me'yorlashtirishga e'tibor qaratilgan. Ushbu bosqich amaliyot davomida vizuallashtirish «Qor odam», «Gulg'uncha», «Sokin uy», «Men o'zgarmoqchiman», «Men o'rmondaman», «O'zimni baholayman», «Rasmimni chizaman» mashqlari, biblioterapiya badiiy

adabiyotlar jamlanmasi va rasm terapiyasi «Xursandchilik rasmi», «Og‘riqni yengaman», «O‘zimga xat», «Mening olamim», «Mening uyim», «Mening odatiy kunim», «Uch xohish», «Xursandchilik oroli» rasmi mashqlar olib borildi.

Psixokorreksiya amaliyotining uchinchi bosqichida stressga barqarorlik darajasini oshirishga e‘tibor qaratilgan. Stress barqarorlikni ta‘minlash jarayonida «Men va stress», «Tugallanmagan jumla», «Stress plyus va minuslari», «Bo‘y bo‘yicha saflan», «Mening hayotimda stress», «Shovqin kvadrati», «Mukammallik doirasi» kabi psixologik treninglar qo‘llanildi.

Psixokorreksiya amaliyotning to‘rtinchi bosqichida stress koping-strategiyalar xulq ko‘rinishini korrektsiyalash vazifasi bajarildi. Muammoni yechish strategiyasi past ko‘rsatkichini oshirish, ijtimoiy ko‘mak olish strategiyasi yuqori ko‘rsatkichini me‘yorlashtirish va muammodan qochish strategiyasi yuqori ko‘rsatkichini kamaytirish amaliyoti tashkil etildi.

Talabalarning stressga moyillik darajasini kamaytirishga qaratilgan korreksiya amaliyotidan keyin J.Teylorning «Xavotir shkalasi» testi qo‘llanilib ularning stressga moyillik darajasi qayta diagnostika qilindi, 3-jadvalga qarang.

### 3-jadval.

#### Talabalarda stressga moyillik natijalari dinamikasi (TG va NG),

J.Teylorning «Xavotir shkalasi» metodikasi asosida n=417

№	TG/ NG	TG, n=242						NG, n=175						T
		o‘g‘il	%	Qiz	%	M	%	O‘g‘il	%	Qiz	%	M	%	
1-kurs	TG	39,7	79,5	42,0	84,0	40,9	81,7	14,0	28,0	16,0	32,1	15,0	30,0	4,21***
	NG	40,1	80,2	43,1	86,1	41,6	83,2	40,2	80,5	41,0	82,0	40,6	81,2	0,91
2-kurs	TG	24,7	49,4	23,7	47,5	24,2	48,4	12,2	24,3	13,5	27,1	12,9	25,7	3,54***
	NG	24,6	49,3	23,7	47,4	24,2	48,3	24,4	48,9	24,7	49,4	24,6	49,1	0,73
3-kurs	TG	21,6	43,2	20,2	40,5	20,9	41,8	10,5	21,1	13,4	26,9	12,0	24,0	3,37***
	NG	21,6	43,2	20,9	41,8	21,3	42,5	21,6	43,1	22,2	44,4	21,9	43,8	0,83
4-kurs	TG	32,8	65,6	31,6	63,2	32,2	64,4	14,5	29,1	15,2	30,5	14,9	29,8	3,87***
	NG	33,7	67,5	32,0	63,9	32,9	65,7	34,6	69,1	35,1	70,1	34,8	69,6	0,94

Izoh: \*\*\*  $r \leq 0,001$ .

Birinchi kurs talabalarda stressga moyillik darajasi TGda o‘rtacha (M) tajribadan oldin (TO) 81,7% (juda yuqori); tajribadan keyin (TK) 30,4% (o‘rta (pastga moyil)); NGda o‘rtacha (M) TO 83,2% (juda yuqori); TK 81,2% (juda yuqori). Tajribadan keyin TG ishtirokchilarining stressga moyilligi o‘rta (pastga moyil) darajasigacha pasaygan. NG ishtirokchilarining stressga moyilligi juda yuqori darajasi saqlanib qolgan.

Ikkinchi va uchinchi kurs talabalarida stressga moyillik darajasi TO va TK natijalar o‘rtchadan pastroq nisbatlarni tashkil etgan.

To'rtinchi kurs talabalarda TGda o'rtacha (M) TO 64,4% (yuqori); TK 29,8% (o'rta (pastga moyil)).

NGda o'rtacha (M) TO 65,7% (yuqori); TK 69,6% (yuqori). Tajribadan keyin TG ishtirokchilarining stressga moyilligi o'rta (pastga moyil) darajasigacha pasaygan. NG ishtirokchilarining stressga moyilligi yuqori darajasi saqlanib qolgan.

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, tajribadan oldin va tajribadan keyingi natijalarga ko'ra, birinchi va to'rtinchi bosqichda tahsil oluvchi talabalarda stressga moyillik yuqoriroq, ikkinchi va uchinchi bosqichdagi talabalarda esa stressga moyillik pastroq ko'rsatkichlarni qayd etgan.

Talabalarining stressga barqarorlik darajasini oshirishga qaratilgan korreksiya amaliyotidan keyin N.V.Kirsheva va N.V.Ryabchikovaning «Stressga barqarorlikni aniqlash» testi qo'llanilib ularning stressga barqarorlik darajasi qayta diagnostika qilindi, 4- jadvalga qarang.

#### 4-jadval.

#### Talabalarda stressga barqarorlikni aniqlash natijalari,

N.V. Kirsheva va N.V. Ryabchikovaning «Stressga barqarorlikni aniqlash» metodikasi asosida, n=417

№	TG/ NG	TG, n=242						NG, n=175						T
		o'g'il	%	Qiz	%	M	%	o'g'il	%	Qiz	%	M	%	
1-kurs	TG	48,9	90,6	50,5	93,5	49,7	92,0	24,9	46,2	26,4	48,8	25,7	47,5	4,12***
	NG	49,5	91,6	51,5	95,3	50,5	93,5	50,6	93,6	52,3	96,9	51,5	95,3	0,78
2-kurs	TG	42,5	78,7	45,1	83,5	43,8	81,1	18,7	34,7	20,1	37,3	19,4	36,0	3,89***
	NG	43,8	81,2	45,3	83,8	44,6	82,5	44,0	81,4	45,2	83,7	44,6	82,6	0,61
3-kurs	TG	40,4	74,8	43,2	79,9	41,8	77,4	21,0	39,0	22,3	41,2	21,7	40,1	3,41***
	NG	41,7	77,3	43,0	79,6	42,4	78,4	43,2	80,0	44,8	83,0	44,0	81,5	0,79
4-kurs	TG	46,7	86,5	49,1	91,0	47,9	88,8	26,7	49,4	27,6	51,1	27,1	50,2	3,53***
	NG	47,8	88,5	50,0	92,7	48,9	90,6	48,2	89,3	49,8	92,3	49,0	90,8	0,72

Izoh: \*\*\*  $r \leq 0,001$ .

Birinchi kurs talabalarda stressga barqarorlik darajasi TGda o'rtacha (M) TO 92,0% (quyi); TK 29,8% (yuqori); NGda o'rtacha (M) TO 93,5% (quyi); TK 95,3% (quyi). Tajribadan keyin TG ishtirokchilarining stressga barqarorligi yuqori darajaga ko'tarilgan. NG ishtirokchilarining stressga barqarorligi juda quyi darajada saqlangan.

Ikkinchi kurs talabalarda stressga barqarorlik darajasi TGda o'rtacha (M) TO 81,1% (o'rtadan biroz past); TK 36,0% (juda yuqori); NGda o'rtacha (M) TO 82,5% (o'rtadan biroz past); TK 82,6% (o'rtadan biroz past). Tajribadan keyin TG ishtirokchilarining stressga barqarorligi yuqori darajaga ko'tarilgan. NG ishtirokchilarining stressga barqarorligi o'rtadan biroz past darajada saqlangan.

Uchinchi kurs talabalarda stressga barqarorlik darajasi TGda o'rtacha (M) TO 77,4% (o'rtadan biroz past); TK 40,1% (juda yuqori); NGda o'rtacha (M) TO 78,4% (o'rtadan biroz past); TK 81,5% (o'rtadan biroz past). Tajribadan keyin TG

ishtirokchilarining stressga barqarorligi juda yuqori darajaga ko'tarilgan. NG ishtirokchilarining stressga barqarorligi o'rtadan biroz past darajada saqlangan.

To'rtinchi kurs talabalarda stressga barqarorlik darajasi TGda o'rtacha (M) TO 88,8% (o'rtadan past); TK 50,2% (yuqori); NGda o'rtacha (M) TO 90,6% (o'rtadan past); TK 90,8% (o'rtadan past). Tajribadan keyin TG ishtirokchilarining stressga barqarorligi yuqori darajaga ko'tarilgan. NG ishtirokchilarining stressga barqarorligi o'rtadan biroz darajada saqlangan.

Uchinchi va to'rtinchi bosqichdagi talabalarda stressga barqarorlik darajasi, birinchi va ikkinchi bosqichdagi talabalarga qaraganda normal holatda ekanligini anglatadi.

Talabalarda stress ta'sirida salbiy emotsional holat va o'quv jarayonidagi faolligi pasayishini korreksiyalash amaliyotidan keyin V.A. Doskinning «SAN» metodikasi qo'llanilib ularning hissiyoti, faolligi va kayfiyati qayta diagnostika qilindi, 5-jadvalga qarang.

### 5-jadval.

#### Talabalarda «Hissiyot», «Faollik», «Kayfiyat» shkalalari o'zgarishi, V.A.Doskinning «SAN» metodikasi asosida, n=417

№	TG/ NG	shkala	TG, n=242						NG, n=175						T
			o'g'il	%	qiz	%	M	%	o'g'il	%	Qiz	%	M	%	
1- kurs	TG	Hissiyot	37,9	54,1	37,1	53,0	37,5	53,6	53,2	76,0	51,9	74,1	52,6	75,1	3,91***
		Faollik	39,7	56,8	38,6	55,2	39,2	56,0	53,6	76,6	52,3	74,7	52,9	75,6	3,73***
		Kayfiyat	38,4	54,9	39,4	56,3	38,9	55,6	52,9	75,6	53,1	75,8	53,0	75,7	3,79***
	NG	Hissiyot	38,9	55,6	37,6	53,8	38,3	54,7	39,4	56,3	38,0	54,3	38,7	55,3	1,03
		Faollik	38,8	55,4	36,3	51,9	37,6	53,6	40,2	57,4	37,1	53,0	38,6	55,2	0,86
		Kayfiyat	39,4	56,3	38,3	54,7	38,8	55,5	40,5	57,9	39,6	56,5	40,1	57,2	0,93
2- kurs	TG	Hissiyot	46,3	66,1	46,0	65,7	46,1	65,9	55,1	78,7	54,0	77,1	54,5	77,9	3,37***
		Faollik	47,2	67,5	46,8	66,8	47,0	67,1	58,0	82,9	56,0	80,0	57,0	81,4	3,59***
		Kayfiyat	48,4	69,2	47,4	67,7	47,9	68,5	53,9	77,0	52,6	75,1	53,3	76,1	3,43***
	NG	Hissiyot	46,4	66,3	46,3	66,1	46,4	66,2	45,7	65,3	44,3	63,3	45,0	64,3	1,14
		Faollik	47,3	67,6	46,6	66,5	47,0	67,1	46,5	66,4	45,6	65,2	46,1	65,8	0,98
		Kayfiyat	47,7	68,2	46,5	66,4	47,1	67,3	46,6	66,6	45,4	64,8	46,0	65,7	1,08
3- kurs	TG	Hissiyot	50,5	72,1	49,9	71,3	50,2	71,7	57,8	82,6	56,4	80,6	57,1	81,6	3,46***
		Faollik	51,1	73,0	49,6	70,8	50,3	71,9	59,7	85,2	56,7	81,0	58,2	83,1	3,63***
		Kayfiyat	50,2	71,7	50,5	72,1	50,4	71,9	52,7	75,3	54,8	78,2	53,7	76,8	3,51***
	NG	Hissiyot	51,0	72,9	50,0	71,4	50,5	72,1	51,4	73,5	50,6	72,2	51,0	72,9	1,09
		Faollik	51,2	73,1	50,4	72,0	50,8	72,6	50,8	72,6	49,7	71,0	50,3	71,8	1,13
		Kayfiyat	50,3	71,9	50,5	72,1	50,4	72,0	47,5	67,9	48,4	69,1	48,0	68,5	0,96
4- kurs	TG	Hissiyot	47,5	67,8	45,3	64,7	46,4	66,3	57,8	82,6	55,4	79,2	56,6	80,9	3,69***
		Faollik	45,8	65,4	46,4	66,2	46,1	65,8	58,2	83,2	56,4	80,6	57,3	81,9	3,48***
		Kayfiyat	47,9	68,5	45,2	64,6	46,6	66,5	52,9	75,6	53,3	76,1	53,1	75,9	3,75***
	NG	Hissiyot	45,9	65,6	45,4	64,9	45,7	65,2	44,9	64,1	43,7	62,5	44,3	63,3	0,98
		Faollik	45,9	65,6	45,2	64,5	45,5	65,0	45,5	65,0	44,3	63,3	44,9	64,1	1,04

	Kayfiyat	47,7	68,2	46,2	66,0	47,0	67,1	46,9	67,0	44,1	63,0	45,5	65,0	0,81
--	----------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Izoh: \*\*\*  $r \leq 0,001$ .

1-kurs talabalarining hissiyot, faollik va kayfiyat shkalalari korreksiya amaliyotidan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari dinamikasi tahlili: TGda hissiyot shkalasi o'rtacha (M) TO 53,6% (me'yordan past); TK 75,1% (me'yoriy); TGda faollik shkalasi o'rtacha (M) TO 56,0% (me'yordan past); TK 75,6% (me'yoriy); TGda kayfiyat shkalasi o'rtacha (M) TO 55,6% (me'yordan past); TK 75,7% (me'yoriy); NGda hissiyot shkalasi o'rtacha (M) TO 54,7% (me'yordan past); TK 55,3% (me'yordan past); NGda faollik shkalasi o'rtacha (M) TO 53,6% (me'yordan past); TK 55,2% (me'yordan past); NGda kayfiyat shkalasi o'rtacha (M) TO 55,5% (me'yordan past); TK 57,2% (me'yordan past). Tajribadan keyin TG ishtirokchilarining hissiyot, faollik va kayfiyat ko'rsatkichlari me'yoriy darajaga ko'tarilgan. NG ishtirokchilarining hissiyot, faollik va kayfiyat ko'rsatkichlari me'yordan past darajada saqlangan.

2- va 3- kurs talabalarining hissiyot, faollik va kayfiyat shkalalari korreksiya amaliyotidan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari dinamikasi tahlili birinchi va to'rtinchi kursdagi talabalarga qaraganda yuqoriroq darajani namoyon qilgan.

4-kurs talabalarining hissiyot, faollik va kayfiyat shkalalari korreksiya amaliyotidan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari dinamikasi tahlili birinchi kurs talabalarining natijalariga yaqinroq natijalarni, ya'ni o'rtachani keltirib chiqargan.

Talabalarda stress koping strategiyalar korreksiyasi amaliyotidan keyin D.Amirxanning «Koping-strategiyalar indikatori» testi qo'llanilib, ularning stress holatidagi koping-strategiyalari qayta diagnostika qilindi, 6- jadvalga qarang.

1-kurs talabalarining stress koping-strategiyalari korreksiya amaliyotidan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari dinamikasi tahlili: TG ishtirokchilarining stress holatida muammoni yechishga yo'nalganlik shkalasi ko'rsatkichi o'rtacha (M) TO 43,3% (juda quyi); TK 94,4% (yuqori); TG ishtirokchilarining stress holatida ijtimoiy ko'mak olishga yo'nalganlik shkalasi o'rtacha (M) TO 95,2% (yuqori); TK 71,8% (o'rta); TG ishtirokchilarining stress holatida muammodan qochishga yo'nalganlik shkalasi o'rtacha (M) TO 92,0% (yuqori); TK 62,2% (quyi); NG ishtirokchilarining stress holatida muammoni yechishga yo'nalganlik shkalasi o'rtacha (M) TO 45,5% (juda quyi); TK 43,4% (juda quyi); NG ishtirokchilarining stress holatida ijtimoiy ko'mak olishga yo'nalganlik shkalasi o'rtacha (M) TO 92,6% (yuqori); TK 93,8% (yuqori); NG ishtirokchilarining stress holatida muammodan qochishga yo'nalganlik shkalasi o'rtacha (M) TO 92,3% (yuqori); TK 94,2% (yuqori); Tajribadan keyin TG ishtirokchilarida muammoni yechishga yo'nalganlik yuqori, ijtimoiy ko'mak olishga yo'nalganlik o'rta va muammodan qochishga yo'nalganlik quyi darajaga o'zgaragan, NG ishtirokchilari stress koping-strategiyalarida o'zgarish bo'lmagan.

Ikkinchi, uchinchi va to'rtinchi bosqichda tahsil oluvchi talabalarining koping-strategiya so'rovnomasi shkalalari, ya'ni muammoni yechish yuqoriroq natijalarni, muammodan qochish va ijtimoiy ko'mak pastroq ko'rsatkichlarni taqdim etgan.

Birinchi bosqichda tahsil oluvchi talabalarda esa, muammoni yechish pastroq, muammodan qochish va ijtimoiy ko‘mak olish shkalalari yuqoriroq darajani keltirib chiqargan.

**6-jadval.**

**Talabalar stress holatining o‘zgarish dinamikasi,**  
D.Amirxanning «Koping-strategiyalar indikatori» metodikasi asosida, n=417

№	TG/ NG	Shkala	TG, n=242						NG, n=175						T
			o‘g‘il	%	qiz	%	M	%	o‘g‘il	%	qiz	%	M	%	
1- kurs	TG	muammoni yechish	14,8	44,9	13,8	41,7	14,3	43,3	31,7	96,2	31,2	94,5	31,5	95,4	4,29***
		ijt. ko‘mak olish	30,8	93,2	32,0	97,1	31,4	95,2	22,2	67,4	25,2	76,3	23,7	71,8	3,43***
		muammodan qochish	30,3	91,7	30,5	92,3	30,4	92,0	19,6	59,4	21,5	65,1	20,5	62,2	4,15***
	NG	muammoni yechish	15,3	46,4	14,7	44,5	15,0	45,5	14,8	44,7	13,9	42,0	14,3	43,4	1,03
		ijt. ko‘mak olish	30,1	91,3	31,0	93,8	30,6	92,6	30,7	93,0	31,2	94,6	31,0	93,8	0,74
		muammodan qochish	29,7	90,1	31,2	94,5	30,5	92,3	30,6	92,8	31,6	95,7	31,1	94,2	0,87
2- kurs	TG	muammoni yechish	19,1	57,9	16,8	50,9	18,0	54,4	31,8	96,3	31,4	95,3	31,6	95,8	4,37***
		ijt. ko‘mak olish	24,7	74,7	26,9	81,6	25,8	78,2	22,8	69,0	25,1	76,2	24,0	72,6	3,32***
		muammodan qochish	27,4	83,0	27,5	83,2	27,4	83,1	18,1	54,8	20,7	62,8	19,4	58,8	4,24***
	NG	muammoni yechish	19,4	58,8	16,5	50,0	18,0	54,4	18,9	57,3	17,4	52,6	18,1	54,9	0,94
		ijt. ko‘mak olish	24,9	75,6	27,0	81,8	26,0	78,7	25,7	77,9	27,1	82,2	26,4	80,1	1,21
		muammodan qochish	29,0	87,8	28,0	84,8	28,5	86,3	29,8	90,3	30,2	91,5	30,0	90,9	1,16
3- kurs	TG	muammoni yechish	25,8	78,1	23,5	71,3	24,7	74,7	32,0	97,0	31,3	94,7	31,6	95,9	3,48***
		ijt. ko‘mak olish	23,3	70,6	25,2	76,4	24,3	73,5	21,8	66,1	23,5	71,3	22,7	68,7	3,37***
		muammodan qochish	24,7	74,9	26,1	79,1	25,4	77,0	17,4	52,6	19,0	57,7	18,2	55,2	4,64***
	NG	muammoni yechish	24,6	74,6	23,4	70,9	24,0	72,8	24,1	72,9	22,5	68,1	23,3	70,5	0,83
		ijt ko‘mak olish	23,7	71,9	25,5	77,2	24,6	74,5	25,3	76,6	27,0	81,8	26,1	79,2	1,19
		muammodan qochish	25,2	76,5	25,7	78,0	25,5	77,2	25,9	78,4	26,9	81,4	26,4	79,9	1,04
4- kurs	TG	muammoni yechish	20,8	62,9	18,4	55,8	19,6	59,3	31,8	96,3	31,1	94,1	31,4	95,2	4,67***
		ijt. ko‘mak olish	29,8	90,2	30,6	92,6	30,2	91,4	23,8	72,1	26,1	79,2	25,0	75,7	3,59***
		muammodan qochish	24,8	75,2	25,6	77,6	25,2	76,4	17,5	53,0	18,4	55,7	17,9	54,3	4,11***
	NG	muammoni yechish	19,9	60,2	17,7	53,6	18,8	56,9	18,8	57,0	17,9	54,3	18,4	55,7	0,94
		ijt. ko‘mak olish	29,6	89,6	30,0	90,8	29,8	90,2	30,9	93,5	31,5	95,5	31,2	94,5	1,12
		muammodan qochish	25,0	75,9	25,9	78,4	25,5	77,1	25,7	78,0	26,6	80,6	26,2	79,3	1,18

Izoh: \*\*\*  $r \leq 0,001$ .

Bu esa birinchi bosqichdagi talabalarda muvaffaqiyatsiz vaziyatlardan chiqa olishda koping xulqning shakllanmaganligidan darak beradi. Yuqori bosqich talabalari muvaffaqiyatsiz vaziyatlardan o'zlari bemalol chiqa olishlari va muammolarni o'zlari hal qilishlarini anglatadi.

Psixokorreksiya amaliyotidan keyin tajriba guruhi ishtirokchilari diagnostik natijalariga asosan shkalalarning o'zaro bog'liqligi Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti (r) yordamida aniqlandi, 7-jadvalga qarang.

**7-jadval.**

**Talabalarda stress, xavotir va boshqa shkalalar o'zaro bog'liqligi,  
Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti asosida**

shkalalar	Stressga barqaror	xavotir	hissiyot	Faollik	Kayfiyat	muammoniyec hish	ijt. ko'mak olish	muammo dan qochish
stressga barqaror	1	-0,19	0,48**	0,57**	0,62**	0,67**	0,12*	0,15**
xavotir		1	0,39**	0,37**	0,42**	0,27**	0,29**	0,17**
hissiyot			1	0,48**	0,41**	0,31**	0,18**	0,07
faollik				1	0,53**	0,58**	0,17**	-0,21
kayfiyat					1	0,52**	0,16**	0,08
muammoni yechish						1	0,04	-0,27
ijtimoiy ko'mak ol.							1	0,21**
muammodan qochish								1

Izoh: \*  $r \leq 0,05$ ; \*\*  $r \leq 0,01$ .

Shkalalarning o'zaro bog'liqligi bo'yicha Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti natijalariga asosan, stressga barqarorlik shkalasi faollik ( $r \leq 0,01$ ), kayfiyat ( $r \leq 0,01$ ), muammoni yechish ( $r \leq 0,01$ ) shkalalari bilan; faollik shkalasi kayfiyat ( $r \leq 0,01$ ), muammoni yechish ( $r \leq 0,01$ ) shkalalari bilan; kayfiyat shkalasi muammoni yechish ( $r \leq 0,01$ ) shkalasi bilan ifodali korrelyatsiya namoyon qilgan.

**XULOSA**

1. Anketa so'rovnomasi qo'llanilib talabalarda stress holatini yuzaga keltiruvchi 17 ta omillar ajratilib, 1 kurs talabalarida stress omillar yangi muhitga moslashish, 2 kurs talabalarida mas'uliyat, imtihon oldi xavotir, 3 kurs talabalarida me'yoriy imtihon oldi va kelajakdan xavotir, 4 kurs talabalarida imtihonlar xavotiri, kelajak va oilaviy muammolar bilan bog'liq ekanligi va stressga moyillik darajasi 1 va 4-kurs talabalarida yuqori, 2 va 3-kurs talabalarida o'rta darajada ifodalandi.

2. Talabalarning stressga barqarorlik darajasi 1-kursda quyi, 2-kursda o'rtadan past, 3-kursda o'rta, 4-kursda o'rtadan past darajada; hissiyot, faollik, kayfiyat

shkalalari 1-2 va 4-kursda me'yordan past, 3-kursda me'yoriy darajada bo'lib, muammoni yechish strategiyasi 1-, 2-, 4-kursda quyi, 3-kursda o'rta daraja; ijtimoiy ko'mak olish strategiyasi 1-, 4-kursda yuqori, 2-, 3-kursda o'rta daraja; muammodan qochish strategiyasi 1-, 2-kursda yuqori, 3-, 4-kursda o'rta daraja ifodalandi.

3. Talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi yangi muhitga moslashish, katta o'quv yuklamasi, imtihon oldi xavotir va guruhdagi nizolarning yuqori darajada ta'sir etishi tufayli stressga barqarorlikning shakllanganlik darajasiga bog'liq ekanligi dalillandi.

4. Talaba shaxsiga o'quv faoliyatidagi kognitiv, ijtimoiy omillar ta'siri natijasida faollik, hissiy komfortlik, pozitiv kayfiyat, qat'iyatlilik va muloqotchanlik xususiyatlarini kasbiy sifatlarga integral tarzda psixoemotsional sohada namoyon bo'lishi holatini kuchayishi tufayli stressga bardoshlilikni yoshga bog'liq ravishda shakllanishi asoslandi.

5. Talabalardagi psixologik stress holatini o'zgarish dinamikasi stressga chidamlilik, muammoni yechish, muammoni konstruktiv baholash va o'z vaqtida ratsional hal eta olish hamda yuqori tanqidiy tafakkur xususiyatarini yoshga oid differensial shakllanishi tufayli koping sifatlarning barqaror ravishda rivojlanishiga identiv ekanligi isbotlandi.

6. Talabalarda stressga barqarorlikni shakllantirishda shaxslararo munosabatlarda stressni boshqarish, stress holatidagi faollikni konstruktivlashtirish, self-menejment, ijtimoiy mas'uliyat, irodaviy sifatlarni rivojlantirish muhimligi tufayli ratsional-emotiv sohaga korreksion adaptiv ta'sir etish zarurati asoslandi.

7. Psixokorreksiya natijasida talabalarda stress omillarning pasayishiga erishildi, jumladan, hissiyot, faollik, kayfiyat shkalalari bo'yicha; stress koping-strategiyalari korreksiya bo'yicha; muammodan qochish strategiyasi bo'yicha omillar ta'sirini kamaytirish, stressga barqarorligini oshirish, hissiyot, faollik, kayfiyat shkalalarini me'yorlashtirish, ijtimoiy ko'mak strategiyasini me'yorlashtirishga qaratilgan to'rt bosqichli psixokorreksiya amaliyotini qo'llash zarurati isbotlandi.

Tadqiqot natijalari yuzasidan berilgan xulosalar asosida **amaliy tavsiyalar** ishlab chiqildi:

1. Talabalar o'quv faoliyatida stresslarning yuzaga kelishi va ortib ketishi ularning darslarni o'zlashtirishiga salbiy ta'sir etishini inobatga olib, ular uchun psixologik maslahatlarni tashkil etish maqsadlidir.

2. Talabalarga ta'sir etuvchi stress omillarni aniqlash, salbiy ta'sirini kamaytirish, stressga moyillik darajasini aniqlash va me'yorlashtirish maqsadida jismoniy mashqlar, stresslarni boshqarish uchun ijtimoiy ko'mak berish, meditatsiya, autotrening, relaksatsiya usulini qo'llash maqsadga muvofiq.

3. Talabalarning stress holatidagi hissiyot, faollik, kayfiyatini me'yorlashtirishda vizuallashtirish, biblioterapiya, rasm terapiyasini qo'llash lozim.

4. Talabalarning stressga barqarorlik darajasini oshirishga qaratilgan psixologik treninglarni amaliyotda qo'llash zarur.

5. Talabalarning koping-strategiyalarini korreksiyalash va muammoni yechishga intilish strategiyasini shakllantirishda ma'naviy tadbirlar, musobaqalar, ratsional psixoterapiya ijobiy samarali ekanligini inobatga olish kerak.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ № PhD.03/30.12.2021.P.26.02 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЁНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ ТАШКЕНСТКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

---

**КАРШИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ЭРНАЗАРОВА РАНО ЮЛДАШЕВНА**

**ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

**19.00.06 – Возрастная и педагогическая психология. Психология развития.**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Ташкент - 2023**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером В.3.PhD/P376.**

Диссертация выполнена в Каршинском государственном университете.

Автореферат диссертации размещен на трёх языках (узбекский, русский, английский (резюме)) на веб-странице Научного совета ([www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)) и на информационно-образовательном портале «Ziynet» ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)).

**Научный руководитель:**

**Жабборов Азим Меликулович**  
доктор психологических наук, профессор

**Официальные оппоненты:**

**Абдурасулов Рустам Абдураимович**  
доктор психологических наук, профессор

**Исмоилова Нуржахон Зухуриддиновна**  
доктор психологических наук (PhD), доцент

**Ведущая организация:**

**Бухарский государственный университет**

Защита диссертации состоится “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 года в \_\_\_ часов на заседании Научного совета PhD.03/30.12.2021.P.26.02 при Ташкентском государственном педагогическом университете (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел.: (+99871) 276-82-32; faks: (+99871) 276-76-51; e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz))

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ташкентского государственного педагогического университета (зарегистрирована за номером\_\_\_) (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел.: (+99871) 276-82-32).

Автореферат диссертации разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года

(реестр протокола рассылки № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года)

**Ф.А. Акрамова**

Председатель Научного совета по  
присуждению ученых степеней,  
доктор психологических наук (DSc),  
доцент

**Н.Б. Атабаева**

Ученый секретарь Научного совета по  
присуждению ученых степеней,  
доктор психологических наук (DSc),  
доцент

**З.Т. Нишанова**

Председатель научного семинара при  
Научном совете по присуждению  
ученых степеней, доктор  
психологических наук, профессор

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и необходимость темы диссертации.** В мире возникновение у человека психического напряжения вследствие состояния стресса становится причиной нанесения вреда его здоровью и жизнедеятельности. В соответствии с данными Всемирной организации здравоохранения сильный стресс, оказывая отрицательное влияние на физические и умственные способности людей, вызывает у них зависимость к алкоголизму, курению и другим вредным порокам<sup>3</sup>. В связи с этим формирование поведения на борьбу со стрессом, возникающим в процессе обучения у студентов, желающих иметь будущую профессию, становится одной из актуальных проблем современности, актуализирует вопрос научных исследований динамического изменения у них психологического стрессового состояния.

В образовательных учреждениях и научных центрах мира проводятся исследования по применению таких копинг-стратегий, как изменение динамики психологического стрессового состояния студентов и преодоления стрессового состояния, борьба против стресса, управление стрессом, адаптация к стрессу. В этом вопросе на основе трактовки того, что начало стресса связано с состоянием тревожности, для снижения влияния стрессовых факторов важное место занимает нормализация уровня склонности к тревожности, исходя из физиологических признаков стресса в учебном процессе, наблюдается появление необходимости уделения особого внимания психологическим исследованиям, направленным на нормализацию стресса в учебной деятельности студентов путём физиологического влияния, приобретает важную социально-практическую значимость исследование данной проблемы.

В последние годы в Новом Узбекистане, уделяя особое внимание воспитанию всесторонне зрелой, совершенной личности, которую требует наше общество, предотвращению стрессовых состояний в деятельности личности, создана необходимая нормативно-правовая база. Направление особого внимания на коренное улучшение условий, созданных для всестороннего развития интеллектуального потенциала, эмоциональных состояний молодёжи на основе задач, намеченных « .. по поднятию на новый этап качества образования»<sup>4</sup> может стать необходимой основой для научного изучения вопросов, связанных с обеспечением стрессоустойчивости у студентов, являющихся членами нашего общества, компетенцией в управлении стрессами и формированием психологической защиты в казусных ситуациях.

Данная диссертация в определённой степени служит реализации широкомасштабных стратегических мер, намеченных в Указах Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП-60 “О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы”, от 9 октября 2019 года №

---

<sup>3</sup> <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#>

<sup>4</sup> Указ Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП-60 “О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы”,

УП-5847 “Об утверждении Концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года”, Постановлении Президента Республики Узбекистан от 14 августа 2018 года № ПП-3907 “О мерах по поднятию на качественно новый уровень системы духовно-нравственного и физически гармоничного воспитания молодежи, ее обучения и воспитания”, а также в рамках других нормативно-правовых документов.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Данное исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики I. «Формирование инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства и пути их реализации».

#### **Степень изученности проблемы.**

Таковыми учёными-психологами республики, как Д. Абдумаджидова, Р. Абдурасулов, Д. Боймирзаева, У. Бутаева, Ф. Газиева, А. Жабборов, Н. Исмоилова, К. Кадиров, М. Карамян, З. Элов, Д. Мамадиярова, Н. Сагиндикова, З. Файзиев, Ф. Шерматов, Г. Шоумаров, П. Эргашев, У. Кодиров, О. Хайитов и другие, проведены научные исследования психологических аспектов обеспечения стрессоустойчивости, стрессогенной значимости фрустрации, появления стрессового состояния в суицидальном поведении, защиты молодёжи от влияния деструктивных идей в предотвращении появления стрессового состояния, формирования компетенции управления стрессами, расширения общения между родителями и детьми, активизации психологической защиты в казусных ситуациях.

Такие учёные стран Содружества Независимых Государств, как А. Акопян, А. Андреева, Х. Ахмедова, D.Badmayera, Т. Бохан, С. Гаголина, Н. Деваев, В. Кривобокова, И. Комарова, О. Лавров, Т. Лисакова, О. Лозгачева, И. Меньшикова, М. Падун, Е. Сапёрова, Л. Статуева, М. Хуторная и другие, проводили научное исследование специфических аспектов факторов возникновения стрессов в учебной деятельности студентов и проблемы преодоления стрессового состояния.

Таковыми зарубежными учёными, как А. Adler, А. Бандура, R.Kettel, К. Маслак, X.Murrey, Г. Салливан, Г. Селее, З. Фрейд, Х. Френденбергер, Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон и другие, проведены исследовательские работы по вопросам причин, механизмов возникновения стрессового состояния, влияния стресса на поведение личности.

**Связь диссертационного исследования с научно-исследовательскими планами высшего образовательного учреждения, в котором выполнена диссертация.** Диссертационное исследование выполнено в рамках проекта № ИТД-3-030 на тему “Исследование этнических основ социальной и педагогической психологии” (2018-2022 гг.) в соответствии с планом научно-исследовательских работ Каршинского государственного университета.

**Целью исследования** является разработка необходимых практических рекомендаций по выявлению факторов появления психологического стрессового

состояния в учебной деятельности студентов и динамики изменения стрессовых состояний.

**Задачи исследования:**

выявление связи динамики изменения психологического стрессового состояния студентов со сформированностью стрессоустойчивости из-за высокой степени влияния адаптации к новой среде, высокой учебной нагрузки, предэкзаменационных волнений и конфликтов в группе;

обоснование формирования стрессоустойчивости в увязке с возрастом из-за усиления состояния интегрального проявления в психоэмоциональной сфере профессиональных качеств таких особенностей, как активность, комфортность, позитивный настрой, решительность и общительность, в результате влияния на учебную деятельность студентов когнитивных, социальных факторов;

выявление идентивности динамики изменения психологического стрессового состояния студентов стабильному развитию копинг-качеств из-за дифференциального в увязке с возрастом формирования таких качеств, как стрессоустойчивость, решение проблем, конструктивная оценка проблемы и своевременное рациональное её решение, высокое критическое мышление;

обоснование необходимости коррекционного адаптивного воздействия на рационально-эмотивную сферу при формировании стрессоустойчивости студентов из-за важности развития управления стрессом в межличностных отношениях, конструктивизации активности в стрессовых ситуациях, селф-менеджмента, социальной ответственности, волевых качеств.

**Объектом исследования** выбран процесс исследования факторов, вызывающих психологическое стрессовое состояние в учебной деятельности студентов, к исследованию привлечены студенты, обучающиеся на всех курсах Джизакского государственного педагогического университета, Самаркандского государственного университета и Каршинского государственного университета, общая численность респондентов составила 417 человек.

**Предметом исследования** является процесс диагностического исследования и коррекции психологического стрессового состояния в учебной деятельности студентов.

**Методы исследования.** В исследовании использованы методы собеседования, наблюдения, а также тест Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой “Выявление стрессоустойчивости”, “Шкала тревожности” Д.Тейлора, методика В.А. Доскина по выявлению самочувствия, активности, настроения (САН), методика Д. Амирхана “Индикатор копинг-стратегий”. Уровень достоверности полученных результатов подтверждён путём применения таких математико-статистических методов, как t-критерий Стьюдента, коэффициент r-корреляции К. Пирсона.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

доказана связь динамики изменения психологического стрессового состояния студентов со сформированностью стрессоустойчивости из-за высокой степени влияния адаптации к новой среде, высокой учебной нагрузки, предэкзаменационных волнений и конфликтов в группе;

обосновано формирование стрессоустойчивости в увязке с возрастом из-за усиления состояния интегрального проявления в психоэмоциональной сфере профессиональных качеств таких особенностей, как активность, комфортность, позитивный настрой, решительность и общительность, в результате влияния на учебную деятельность студентов когнитивных, социальных факторов;

доказана идентивность динамики изменения психологического стрессового состояния студентов стабильному развитию копинг-качеств из-за дифференциального в увязке с возрастом формирования таких качеств, как стрессоустойчивость, решение проблем, конструктивная оценка проблемы и своевременное рациональное её решение, высокое критическое мышление;

обоснована необходимость коррекционного адаптивного воздействия на рационально-эмотивную сферу при формировании стрессоустойчивости студентов из-за важности развития управления стрессом в межличностных отношениях, конструктивизации активности в стрессовых ситуациях, селф-менеджмента, социальной ответственности, волевых качеств.

**Практические результаты исследования** состоят в следующем:

с целью выявления стрессовых факторов, свойственных учебной деятельности студентов, разработан анкетный опросник;

с целью обоснования динамики изменения состояния психологического напряжения у студентов были разработаны и внедрены в практику этапы коррекционной практики;

создана программа социально-психологического тренинга для образовательных направлений бакалавриата при обеспечении стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности, которая отражена в содержании учебника «Консультативная психология и психокоррекция».

**Достоверность результатов исследования** выражается в соответствии объектов исследования его цели, достаточной репрезентативности респондентов, принимавших участие в научной проверке, валидности и достоверности выбранных методик, анализе полученных эмпирических значений с помощью надёжных математико-статистических методов, реализации исследований с помощью дополняющих друг друга методов на конкретных и плановых этапах, внедрении в практику выводов, предложений и рекомендаций, сформированных в ходе исследования, контент-анализе, обосновании t-критерия и обработке данных с помощью программы SPSS, внедрении в практику научных мнений и выводов, подтверждении полученных результатов уполномоченными структурами.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.** Научная значимость результатов исследования выражается в том, что выдвинутые идеи и полученные эмпирические данные дают возможность для обогащения в качестве практического источника такие преподаваемые в направлениях педагогики и психологии высших образовательных учреждений предметы, как «Психодиагностика», «Консультативная психология и психокоррекция», «Социально-психологический тренинг», а также разработке

психодиагностических и психокоррекционных мер, которые служат повышению профессиональной компетентности психологов-практиков.

Практическая значимость результатов исследования выражается в том, что достигнутые в ходе исследования результаты могут дать возможность для использования в уточнении проводимых со студентами психокоррекционных работ, в исследованиях, проводимых в стрессовых ситуациях по присущим им проблемам, в процессе работы психолога и педагога высшего образовательного учреждения со студентами, в деятельности тьюторов, ответственных за работу по духовным взглядам студентов, в качестве пособия в центрах оказания психологической помощи.

**Внедрение результатов исследований.** На основе научных результатов, достигнутых по динамике изменения психологического стрессового состояния студентов:

предложения о доказанности связи динамики изменения психологического стрессового состояния студентов со сформированностью стрессоустойчивости из-за высокой степени влияния адаптации к новой среде, высокой учебной нагрузки, предэкзаменационных волнений и конфликтов в группе приказом Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 12 августа 2023 года № ПМ-51 введены в модуль «Психология онтогенеза. Педагогическая психология» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 12 августа 2023 года № ПМ-51а). В результате создана возможность для выявления высокого уровня влияния основных факторов по методам диагностики стрессового состояния на динамику изменения психологического стрессового состояния студентов;

предложения по обоснованности формирования стрессоустойчивости в увязке с возрастом из-за усиления состояния интегрального проявления в психоэмоциональной сфере профессиональных качеств таких особенностей, как активность, чувственная комфортность, позитивный настрой, решительность и общительность, в результате влияния на учебную деятельность студентов когнитивных, социальных факторов, приказом Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 12 августа 2023 года № ПМ-51 введены в модуль «Психология онтогенеза. Педагогическая психология» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 12 августа 2023 года № ПМ-51а). В результате усовершенствованы методические данные о формировании стрессоустойчивости в увязке с возрастом из-за усиления состояния интегрального проявления в психоэмоциональной сфере профессиональных качеств таких особенностей, как активность, чувственная комфортность, позитивный настрой, решительность и общительность, в результате влияния на учебную деятельность студентов когнитивных, социальных факторов;

предложения о доказанности идентивности динамики изменения психологического стрессового состояния студентов стабильному развитию

копинг-качеств из-за дифференциального в увязке с возрастом формирования таких качеств, как стрессоустойчивость, решение проблем, конструктивная оценка проблемы и своевременное рациональное её решение, высокое критическое мышление, приказом Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 12 августа 2023 года № ПМ-51 введены в модуль «Психология онтогенеза. Педагогическая психология» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 12 августа 2023 года № ПМ-51а). В результате создана возможность для анализа динамики изменения психологического стрессового состояния студентов;

предложения по обоснованию необходимости коррекционного адаптивного воздействия на рационально-эмотивную сферу при формировании стрессоустойчивости студентов из-за важности развития управления стрессом в межличностных отношениях, конструктивизации активности в стрессовых ситуациях, селф-менеджмента, социальной ответственности, волевых качеств приказом Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 12 августа 2023 года № ПМ-51 введены в модуль «Консультативная психология и психокоррекция» (справка Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете от 12 августа 2023 года № ПМ-51а). В результате созданы методы адаптивного воздействия на рационально-эмотивную сферу при формировании стрессоустойчивости студентов из-за важности развития управления стрессом в межличностных отношениях, конструктивизации активности в стрессовых ситуациях, селф-менеджмента, социальной ответственности.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования обсуждены на 2-х международных и 4-х республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследований.** По теме диссертации опубликовано всего 10 научных работ, из них в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертаций, опубликовано 6 статей (4 статьи в республиканских научных журналах и 2 статьи в зарубежных научных журналах).

**Структура и объем диссертации.** Диссертации состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем исследовательской работы без приложений составляет 170 страниц.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во **введении** обоснованы актуальность и необходимость темы диссертации, определены цель и задачи, выявлены методы, объект и предмет, показано соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики Узбекистан, приведены сведения о научной новизне, научной и практической значимости полученных в исследовании

результатов, внедрении их в практику, публикации в научных изданиях, структуре диссертационной работы.

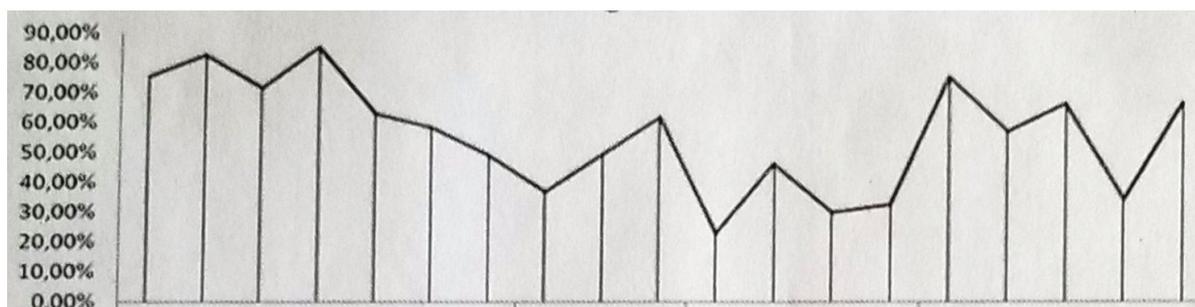
Во первой главе диссертации под названием **“Теоретико-методологические подходы в психологии к изучению стрессового состояния”** приведены сведения о стрессовом состоянии, возникающем из-за различных проблемных ситуаций в жизни человека, влиянии стресса на организм человека, нарушении гомеостаза внутреннего состояния организма под влиянием стресса, изменениях, возникающих в деятельности человека под влиянием стресса, физиологических и психологических основах стресса, этапах возникновения стресса.

Если физиологический стресс связан с сильными физическими и психическими воздействиями на организм, то психологический стресс связан с процессами, происходящими в психике человека, и представляет собой психическое состояние, в котором человек специфическим образом отражает свою сложную, экстремальную ситуацию (А.Г. Маклаков, С.А. Салехов). Стрессовое состояние возникает под влиянием таких стрессоров, как активная деятельность, оценка, непоследовательность деятельности, физическая и естественная (С.А. Разумова). По продолжительности различают краткосрочные и долгосрочные стрессоры (В. Харрис). Существуют соматические, эмоциональные, поведенческие и когнитивные признаки стресса (Л.В. Какшина, Т.Л. Шабанова). Большую роль в стрессовом состоянии играет тревожность. Тревожность – это эмоциональное переживание, характеризующееся дискомфортом из-за неопределенности предстоящей ситуации (Р.А. Грехов, З. Фрейд, Г.С. Салливан, К. Хорни). На стрессоустойчивость студентов отрицательно влияют личностная и реактивная тревожность, высокое социальное желание, низкая самооценка, избегание неудач, низкий уровень развития коммуникативных навыков (О.В. Лозгачева). Вместе с тем, изучено возникновение у студентов тревожности, физиологических изменений и стресса в процессе учебы и перед экзаменом (А.Н. Акопян, Ю.В. Саперова, О.В. Лавров, Т.Н. Лисакова). Выявлено существование у студентов значимой корреляции между самооценкой и детерминантами толерантного отношения к фрустрирующим ситуациям и стрессоустойчивостью (Н.З. Исмоилова). Казусные ситуация – это реальность, способная резко изменить деятельность человека, вызвать такие негативные переживания, как эмоциональная неустойчивость, нервное напряжение, особенно, стресс, аффект, депрессия (З.Х. Файзиев). Широкая распространенность среди студентов напряженности, стрессогенности, фрустрации свидетельствует об актуальности проблемы психологической защиты (Д.Д. Боймирзаева).

Во второй главе диссертации под названием **“Эмпирический анализ преодоления психологического стрессового состояния у студентов”** приведены анализ диагностических методов изучения стрессового состояния студентов, этапы организации исследования, анализ основных факторов, оказывающих влияние на студентов, результаты диагностики

стрессоустойчивости, активности в стрессовом состоянии и проявления поведения.

Основные факторы, влияющие на возникновение стресса у студентов четырех курсов, выявлены с помощью авторского анкетного опросника «Стрессовые факторы студенческого периода». У студентов первого курса основные стрессоры выражены следующим образом: фактор проблем адаптации к новой среде составляет 75,6%; серьезного отношения к учебе 82,2%; проблем с невозможностью выполнить задания 71,1%; предэкзаменационная тревога 84,4%; конфликт в группе 62,2%; проблема планирования повседневной деятельности 57,8%; жизнь вдали от семьи 48,9%. Результаты данного опроса у студентов второго и третьего курсов показали практически одинаковые показатели. Студенты четвертого курса показали результаты, аналогичные результатам студентов первого курса. В качестве основной причины этого является то, что если студенты первого курса переживают процесс адаптации к учебной деятельности, то у студентов последнего курса преобладает фактор тревожности по поводу возможности овладеть достойной профессией, соответствующую знаниям, полученным по итогам учебной деятельности (рисунок 1).



Адаптация к новой среде	Неспособность выполнять задания	Предэкзаменационная тревожность	Конфликт в группе	Планирование работ на день	Проживание вдалеке от семьи	Серьёзное отношение к учёбе	Неспособность выполнять задания	Предэкзаменационная тревожность	Предэкзаменационная тревожность	Проблемы в личной жизни	Нежелание учиться	Тревожность за будущее	Предэкзаменационная тревожность	Проживание вдалеке от семьи	Проблемы в личной жизни	Нежелание учиться	Тревожность за будущее
Первый курс						Второй курс		Третий курс				Четвёртый курс					

**Рисунок 1. Факторы, вызывающие стресс у студентов.**

На первом курсе это объясняется тем, что студенты влились в новую среду и находятся в процессе адаптации. У студентов второго курса факторами стресса является в основном ответственность студентов в учебном процессе, в

том числе, предэкзаменационная тревожность, домашние задания, существование серьезного отношения к учебе. У студентов третьего курса показан фактор изменения отношения к учебе и профессии, созданию семьи и семейных отношений. Вместе с тем, у студентов четвертого курса проявляются изменения в подготовке к преддипломным экзаменам, отношении к учебе и своей профессии, неуверенность в своем профессиональном развитии, создание семьи и семейные проблемы.

Для диагностики уровня склонности студентов к стрессу применён тест Дж. Тейлора «Шкала тревожности». На основе результатов диагностики по данному тесту в рамках каждого курса выявлено, насколько студенты склонны к стрессу, вызванному постоянной тревогой и внутренним напряжением (таблица 1).

**Таблица 1.**

**Диагностика у студентов уровня склонности к стрессу,  
на основе методики Д.Тейлора “Шкала тревожности”, n=417**

№	ЭГ, n=242						КГ, n=242						Т
	юноши	%	девушки	%	М	%	юноши	%	девушки	%	М	%	
1- курс	39,7	79,5	42,0	84,0	40,9	81,7	40,1	80,2	43,1	86,1	41,6	83,2	2,12*
2- курс	24,7	49,4	23,7	47,5	24,2	48,4	24,6	49,3	23,7	47,4	24,2	48,3	1,08
3- курс	21,6	43,2	20,2	40,5	20,9	41,8	21,6	43,2	20,9	41,8	21,3	42,5	1,24
4- курс	32,8	65,6	31,6	63,2	32,2	64,4	33,7	67,5	32,0	63,9	32,9	65,7	2,01*

Примечание: \*  $p \leq 0,05$ .

По результатам выявлена высокая склонность к стрессу: у студентов первого курса в ЭГ в среднем 81,7% (очень высокая), студентов в КГ в среднем 83,2% (очень высокая); у студентов четвертого курса в ЭГ в среднем 64,4% (высокая), студентов в КГ в среднем 65,7% (высокая). У студентов второго и третьего курсов проявился средний уровень склонности к стрессу.

Выявлено, что у студентов четвертого курса в ЭГ и КГ во всех областях наблюдается высокая склонность к постоянной тревожности, внутреннему напряжению и стрессу. Это объясняется тем, что у студентов возникает тревожность по процессу учебы, в частности, сдачи выпускных экзаменов, а также планирования своей деятельности после окончания учебы.

С целью выявления уровня стрессоустойчивости студентов применён тест Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой «Выявление стрессоустойчивости». Согласно интерпретации этого теста, чем выше показатели, тем ниже уровень стрессоустойчивости (см. таблицу 2).

Среднее значение ЭГ первого курса 92,0% (ниже), среднее значение КГ 93,5% (ниже). Среднее значение ЭГ второго курса 81,1% (чуть ниже среднего), среднее значение КГ 82,5% (чуть ниже среднего). Средний ЭГ третьего курса 77,4% (чуть ниже среднего), средний КГ 78,4% (немного ниже среднего). Студенты четвертого курса показали такие результаты, как 88,8% (ниже среднего) по ЭГ и 90,6% (ниже среднего) по КГ. Из этих результатов видно, что

уровень стрессоустойчивости студентов четырех курсов средний по общепринятой норме (таблица 2).

**Таблица 2.**

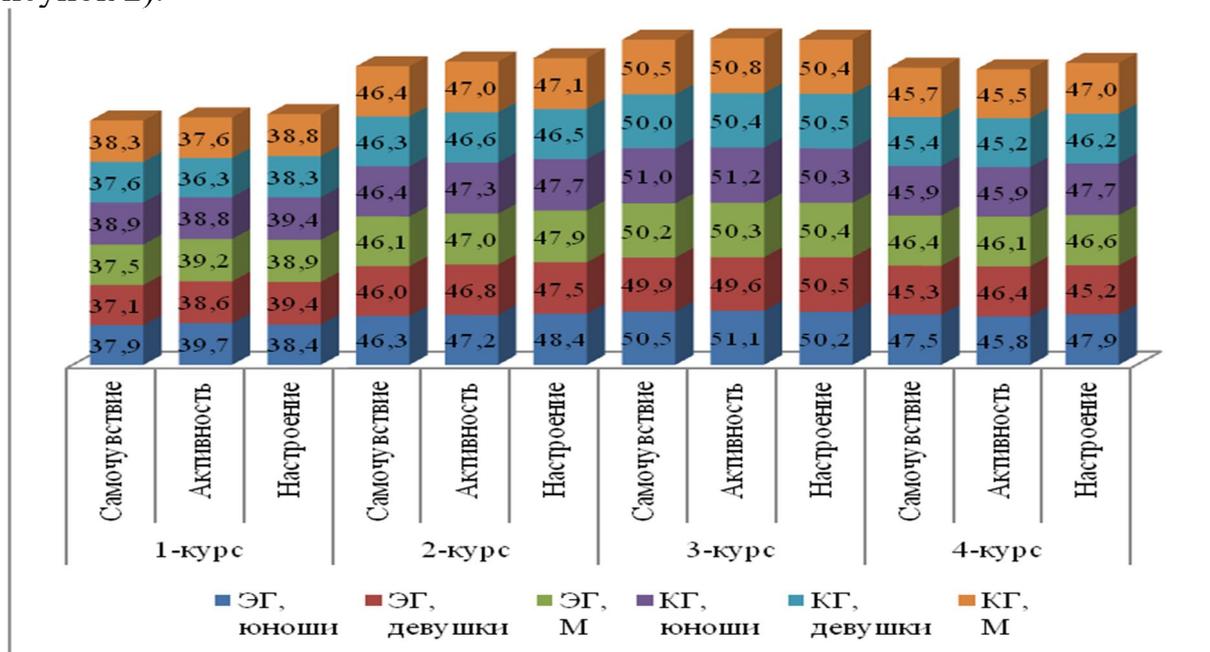
**Показатели уровня стрессоустойчивости студентов,**  
на основе методики Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой  
“Выявление стрессоустойчивости”, n=417

№	ЭГ, n=242						КГ, n=242						Т
	юноши	%	девушки	%	М	%	юноши	%	девушки	%	М	%	
1- курс	48,9	90,6	50,5	93,5	49,7	92,0	49,5	91,6	51,5	95,3	50,5	93,5	1,67
2- курс	42,5	78,7	45,1	83,5	43,8	81,1	43,8	81,2	45,3	83,8	44,6	82,5	2,23*
3- курс	40,4	74,8	43,2	79,9	41,8	77,4	41,7	77,3	43,0	79,6	42,4	78,4	1,52
4- курс	46,7	86,5	49,1	91,0	47,9	88,8	47,8	88,5	50,0	92,7	48,9	90,6	2,31*

Примечание: \*  $p \leq 0,05$ .

Выявлено влияние на студентов первого курса такого фактора, как высокая склонность к постоянной тревоге и стрессу, у студентов второго курса – стрессоустойчивость к учебному процессу, у студентов третьего курса - стрессоустойчивость к учебному процессу, влияние стрессовых факторов, связанных с личной жизнью, у студентов четвертого курса - предвыпускные экзамены и факторы стресса, связанные с личной жизнью.

Под воздействием стресса у студентов может возникнуть отрицательное эмоциональное состояние и снизиться их активность в учебном процессе. Поэтому самочувствие, активность и настроение студентов в стрессовом состоянии изучены с помощью методики В.А. Доскина «САН». Результаты диагностики представлены в виде отдельных таблиц для каждого курса (рисунок 2).

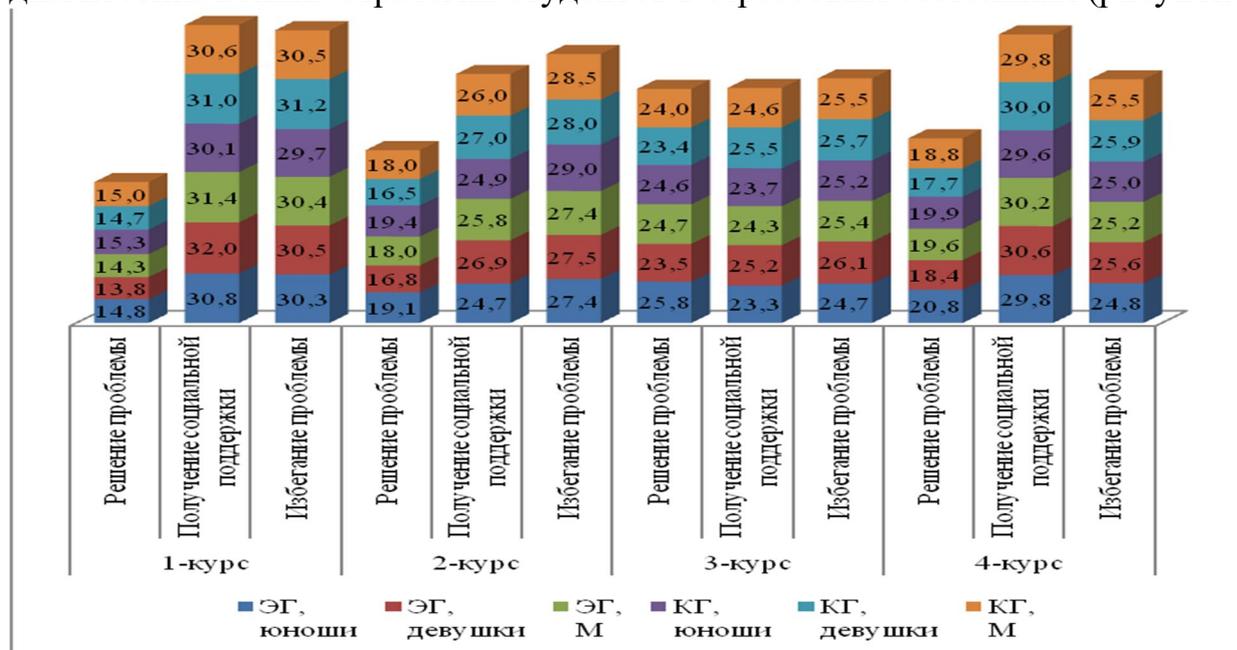


**Рисунок 2. Диагностика у студентов шкал “Самочувствие”, “Активность”, “Настроение”, на основе методики В.А. Доскина (САН).**

У студентов первого курса эмоциональная шкала составила в среднем 53,0% (ниже нормы) по ЭГ, 54,7% в среднем (ниже нормы) по КГ; шкала активности составила в среднем 56,0% (ниже нормы) на ЭГ, в среднем 54,6% (ниже нормы) на КГ; по шкале настроения средний показатель 55,6% (ниже нормы) на ЭГ, средний 55,6% (ниже нормы) на КГ. То, что у студентов проходит процесс адаптации, существует высокая склонность к стрессу и низкая стрессоустойчивость отразились на их самочувствии, активности и настроении. Студенты второго курса по шкалам самочувствия, активности и настроения показали более высокий результат. Существование у студентов стресса, связанного с учебным процессом, оказало влияние на их самочувствие, активность и настроение.

У студентов третьего курса самые высокие единицы оказались по шкале самочувствия, в среднем 71,7% (норматив) по ЭГ, в среднем 72,1% (норматив) по КГ; шкала активности составила в среднем 71,9% (нормативно) для ЭГ, в среднем 72,6% (нормативно) для КГ; по шкале настроения средний показатель 71,9% (нормативный) по ЭГ, средний 72,0% (нормативный) по КГ. Существование у студентов низкого уровня стресса, связанного с учебным процессом и личной жизнью, явился причиной нормализации самочувствия, активности и настроения. Студенты четвертого курса также показали результаты выше среднего по шкалам самочувствия, активности и настроения. Склонность студентов к стрессу, стрессоустойчивость ниже среднего уровня оказали влияние на их самочувствие, активность и настроение.

Применение студентами в стрессовом состоянии тех или иных копинг-стратегий показывают, как они подходят к проблеме. По этой причине с помощью теста Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» выполнена диагностика копинг-стратегий студентов в стрессовых состояниях (рисунок 3).



**Рисунок 3. Диагностика копинг-стратегий студентов в стрессовом состоянии, на основе методика Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий».**

У студентов первого курса анализ копинг-стратегии, направленной на решение проблемы, показал в среднем для ЭГ 43,3% (очень низкий), в среднем для КГ 45,5% (очень низкий); анализ копинг-стратегий, направленных на получение социальной поддержки, в среднем по ЭГ 95,2% (высокий), в среднем по КГ 92,6% (высокий); анализ копинг-стратегии, направленной на избегание проблемы, в среднем для ЭГ 92,0% (высокий), в среднем для КГ 92,3% (высокий). У студентов второго курса анализ копинг-стратегии, направленной на решение проблемы, в среднем по ЭГ 55,6% (низкий), в среднем по КГ 53,0% (низкий); анализ копинг-стратегии, направленной на получение социальной поддержки, в среднем по ЭГ 78,2% (средний), в среднем по КГ 78,7% (средний); анализ копинг-стратегии, направленной на избегание проблемы, в среднем для ЭГ 83,1% (высокий), в среднем для КГ 86,3% (высокий). У студентов имеется множество стрессовых факторов, высокая склонность к стрессу и низкая стрессоустойчивость, что является основой поведения избегания проблем и ожидания помощи от других. Наличие у студентов стрессовых факторов учебной деятельности и склонность к стрессу является основой возникновения у них поведения избегания проблем.

У студентов третьего и четвертого курсов шкалы опросника копинг-стратегии показали более положительные результаты, чем у студентов первого и второго курса. Это связано с развитием студента из курса в курс. Наличие у студентов стрессовых факторов, связанных с учебной деятельностью и личной жизнью, высокая склонность к стрессу является основой поведения избегания проблем и ожидания помощи от других.

В третьей главе диссертации под названием **«Технологии психокоррекционного развития преодоления психологического стрессового состояния студентов»** на основе результатов диагностики основных факторов, вызывающих стрессовое состояние, уровня склонности к стрессу, уровня стрессоустойчивости, самочувствия, активности, настроения студентов под влиянием стресса, а также применения студентами копинг-стратегий в проявлении стрессового состояния освещена практика психологической коррекции стрессового состояния студентов, участвовавших в исследовании в экспериментальных группах.

Практика психокоррекции стрессовых состояний со студентами организована в четыре этапа.

Первый этап психокоррекционной практики проведён с целью снижения влияния стрессовых факторов, связанных с учебной деятельностью и внеучебной деятельности. Для снижения влияния стрессовых факторов применены физические упражнения, метод управления стрессом, метод социальной поддержки. Для снижения уровня стресса организованы медитация, упражнения по аутотренингу и релаксации.

На втором этапе психокоррекционной практики внимание концентрируется на нормализации самочувствия, настроения и уровня активности студентов в стрессовых ситуациях. На этом этапе практики выполняются такие упражнения по визуализации, как «Снеговик», «Снежинка», «Тихий дом», «Я хочу измениться», «Я в лесу», «Оцениваю себя», «Рисую свою картину», библиотерапия с помощью сборники художественной

литературы и такие упражнения терапии по рисованию, как «Картина радости», «Я преодолю боль», «Письмо самому себе», «Мой мир», «Мой дом», «Мой обычный день», «Три желания», «Остров радости».

На третьем этапе психокоррекционной практики уделяется внимание повышению уровня стрессоустойчивости. В процессе обеспечения стрессоустойчивости применены такие психологические тренинги, как «Я и стресс», «Незаконченная фраза», «Плюсы и минусы стресса», «Стройся по росту», «Стресс в моей жизни», «Шумовой квадрат», «Круг совершенства».

На четвертом этапе психокоррекционной практики выполнена задача коррекции проявления поведения копинг-стратегий стресса. Организована практика повышения низкого показателя стратегии решения проблем, нормализации высокого показателя стратегии социальной поддержки и снижения высокого показателя стратегии избегания проблем.

После коррекционной практики, направленной на снижение уровня склонности студентов к стрессу, использован тест Дж. Тейлора «Шкала тревожности» и проведена повторная диагностика уровня стресса (таблица 3).

**Таблица 3.**

**Динамика показателей склонности студентов к стрессу (ЭГ и КГ),  
на основе “Шкалы тревожности” Д.Тейлора, n=417**

№	ЭГ/ КГ	ДЭ, n=242						ПЭ, n=175						Т
		юноши	%	девушки	%	М	%	юноши	%	девушки	%	М	%	
1- курс	ЭГ	39,7	79,5	42,0	84,0	40,9	81,7	14,0	28,0	16,0	32,1	15,0	30,0	4,21***
2- курс	КГ	40,1	80,2	43,1	86,1	41,6	83,2	40,2	80,5	41,0	82,0	40,6	81,2	0,91
3- курс	ЭГ	24,7	49,4	23,7	47,5	24,2	48,4	12,2	24,3	13,5	27,1	12,9	25,7	3,54***
	КГ	24,6	49,3	23,7	47,4	24,2	48,3	24,4	48,9	24,7	49,4	24,6	49,1	0,73
1- курс	ЭГ	21,6	43,2	20,2	40,5	20,9	41,8	10,5	21,1	13,4	26,9	12,0	24,0	3,37***
2- курс	КГ	21,6	43,2	20,9	41,8	21,3	42,5	21,6	43,1	22,2	44,4	21,9	43,8	0,83
3- курс	ЭГ	32,8	65,6	31,6	63,2	32,2	64,4	14,5	29,1	15,2	30,5	14,9	29,8	3,87***
	КГ	33,7	67,5	32,0	63,9	32,9	65,7	34,6	69,1	35,1	70,1	34,8	69,6	0,94

Примечание: \*  $p \leq 0,01$ .

Степень склонности к стрессу у первокурсников средняя (М) в ЭГ до эксперимента (ДЭ) 81,7% (очень высокая); после эксперимента (ПЭ) 30,4% (средний (в сторону понижения)); средний (М) ДЭ в КГ 83,2% (очень высокий); ПЭ 81,2% (очень высокий). После эксперимента стрессоустойчивость участников ЭГ снизилась до среднего (склонного к низкому) уровня. Сохранился очень высокий уровень стрессоустойчивости участников КГ.

У студентов второго и третьего курсов уровень склонности к стрессу, результаты ДЭ и ПЭ были ниже среднего.

У студентов четвертого курса в ЭГ средний (М) ДЭ 64,4% (выше); ПЭ 29,8% (средний (вниз)). Средний (М) в КГ ДЭ 65,7% (высокий); ПЭ 69,6% (высокий). После эксперимента стрессоустойчивость участников ЭГ снизилась до среднего (низко склонного) уровня. Сохранился высокий уровень стрессоустойчивости участников КГ.

По результатам исследования до эксперимента и после эксперимента студенты, обучающиеся на первом и четвертом курсах, имеют более высокую

склонность к стрессу, а студенты на втором и третьем курсах имеют меньшую склонность к стрессу.

После коррекционной практики, направленной на повышение у студентов уровня стрессоустойчивости, путём применения тест Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой «Выявление стрессоустойчивости» проведена повторная диагностики уровня их стрессоустойчивости (таблица 4).

**Таблица 4.**

**Результаты выявления стрессоустойчивости студентов,  
на основе методики Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой  
«Выявление стрессоустойчивости», n=417**

№	ЭГ/ КГ	ДЭ, n=242						ПЭ, n=175						Т
		юноши	%	девушки	%	М	%	юноши	%	девушки	%	М	%	
1- курс	ЭГ	48,9	90,6	50,5	93,5	49,7	92,0	24,9	46,2	26,4	48,8	25,7	47,5	4,12***
2- курс	КГ	49,5	91,6	51,5	95,3	50,5	93,5	50,6	93,6	52,3	96,9	51,5	95,3	0,78
3- курс	ЭГ	42,5	78,7	45,1	83,5	43,8	81,1	18,7	34,7	20,1	37,3	19,4	36,0	3,89***
	КГ	43,8	81,2	45,3	83,8	44,6	82,5	44,0	81,4	45,2	83,7	44,6	82,6	0,61
1- курс	ЭГ	40,4	74,8	43,2	79,9	41,8	77,4	21,0	39,0	22,3	41,2	21,7	40,1	3,41***
2- курс	КГ	41,7	77,3	43,0	79,6	42,4	78,4	43,2	80,0	44,8	83,0	44,0	81,5	0,79
3- курс	ЭГ	46,7	86,5	49,1	91,0	47,9	88,8	26,7	49,4	27,6	51,1	27,1	50,2	3,53***
	КГ	47,8	88,5	50,0	92,7	48,9	90,6	48,2	89,3	49,8	92,3	49,0	90,8	0,72

Примечание: \*  $p \leq 0,01$ .

Уровень стрессоустойчивости у студентов первого курса средний (М), в ЭГ ДЭ 92,0% (низкий); ПЭ 29,8% (высокий); средний (М) в КГ ДЭ 93,5% (низкий); ПЭ 95,3% (низкий). После опыта стрессоустойчивость участников ЭГ возросла до высокого уровня. Стрессоустойчивость участников КГ сохранилась на очень низком уровне.

Уровень стрессоустойчивости у студентов второго курса средний (М) в ЭГ ДЭ 81,1% (немного ниже среднего); ПЭ 36,0% (очень высокий); средний (М) ДЭ в КГ 82,5% (чуть ниже среднего); ПЭ 82,6% (чуть ниже среднего). После опыта стрессоустойчивость участников ЭГ возросла до высокого уровня. Стрессоустойчивость участников КГ сохранилась на уровне несколько ниже среднего.

Уровень стрессоустойчивости у студентов третьего курса в ЭГ средний (М) ДЭ 77,4% (немного ниже среднего); ПЭ 40,1% (очень высокий); средний (М) ДЭ в КГ 78,4% (чуть ниже среднего); ПЭ 81,5% (чуть ниже среднего). После эксперимента стрессоустойчивость участников ЭГ возросла до очень высокого уровня. Стрессоустойчивость участников КГ сохранилась на уровне несколько ниже среднего.

Уровень стрессоустойчивости у студентов четвертого курса средний (М), в ЭГ ДЭ 88,8% (ниже среднего); ПЭ 50,2% (высокий); средний (М) в КГ ДЭ 90,6% (ниже среднего); ПЭ 90,8% (ниже среднего). После опыта стрессоустойчивость участников ЭГ возросла до высокого уровня. Устойчивость участников КГ к стрессу сохранилась на уровне чуть ниже среднего.

Таблица 5.

**Изменение у студентов шкал  
“Самочувствие”, “Активность”, “Настроение”.  
на основе методики В.А. Доскина (САН), n = 417**

№	ЭГ/ КГ	Шкала	ДЭ, n = 417						ПЭ, n = 417						Т
			юноши	%	девушки	%	М	%	юноши	%	девушки	%	М	%	
1-курс	ЭГ	Самочувствие	37,9	54,1	37,1	53,0	37,5	53,6	53,2	76,0	51,9	74,1	52,6	75,1	3,91***
		Активность	39,7	56,8	38,6	55,2	39,2	56,0	53,6	76,6	52,3	74,7	52,9	75,6	3,73***
		Настроение	38,4	54,9	39,4	56,3	38,9	55,6	52,9	75,6	53,1	75,8	53,0	75,7	3,79***
	КГ	Самочувствие	38,9	55,6	37,6	53,8	38,3	54,7	39,4	56,3	38,0	54,3	38,7	55,3	1,03
		Активность	38,8	55,4	36,3	51,9	37,6	53,6	40,2	57,4	37,1	53,0	38,6	55,2	0,86
		Настроение	39,4	56,3	38,3	54,7	38,8	55,5	40,5	57,9	39,6	56,5	40,1	57,2	0,93
2-курс	ЭГ	Самочувствие	46,3	66,1	46,0	65,7	46,1	65,9	55,1	78,7	54,0	77,1	54,5	77,9	3,37***
		Активность	47,2	67,5	46,8	66,8	47,0	67,1	58,0	82,9	56,0	80,0	57,0	81,4	3,59***
		Настроение	48,4	69,2	47,4	67,7	47,9	68,5	53,9	77,0	52,6	75,1	53,3	76,1	3,43***
	КГ	Самочувствие	46,4	66,3	46,3	66,1	46,4	66,2	45,7	65,3	44,3	63,3	45,0	64,3	1,14
		Активность	47,3	67,6	46,6	66,5	47,0	67,1	46,5	66,4	45,6	65,2	46,1	65,8	0,98
		Настроение	47,7	68,2	46,5	66,4	47,1	67,3	46,6	66,6	45,4	64,8	46,0	65,7	1,08
3-курс	ЭГ	Самочувствие	50,5	72,1	49,9	71,3	50,2	71,7	57,8	82,6	56,4	80,6	57,1	81,6	3,46***
		Активность	51,1	73,0	49,6	70,8	50,3	71,9	59,7	85,2	56,7	81,0	58,2	83,1	3,63***
		Настроение	50,2	71,7	50,5	72,1	50,4	71,9	52,7	75,3	54,8	78,2	53,7	76,8	3,51***
	КГ	Самочувствие	51,0	72,9	50,0	71,4	50,5	72,1	51,4	73,5	50,6	72,2	51,0	72,9	1,09
		Активность	51,2	73,1	50,4	72,0	50,8	72,6	50,8	72,6	49,7	71,0	50,3	71,8	1,13
		Настроение	50,3	71,9	50,5	72,1	50,4	72,0	47,5	67,9	48,4	69,1	48,0	68,5	0,96
4-курс	ЭГ	Самочувствие	47,5	67,8	45,3	64,7	46,4	66,3	57,8	82,6	55,4	79,2	56,6	80,9	3,69***
		Активность	45,8	65,4	46,4	66,2	46,1	65,8	58,2	83,2	56,4	80,6	57,3	81,9	3,48***
		Настроение	47,9	68,5	45,2	64,6	46,6	66,5	52,9	75,6	53,3	76,1	53,1	75,9	3,75***
	КГ	Самочувствие	45,9	65,6	45,4	64,9	45,7	65,2	44,9	64,1	43,7	62,5	44,3	63,3	0,98
		Активность	45,9	65,6	45,2	64,5	45,5	65,0	45,5	65,0	44,3	63,3	44,9	64,1	1,04
		Настроение	47,7	68,2	46,2	66,0	47,0	67,1	46,9	67,0	44,1	63,0	45,5	65,0	0,81

Примечание: \*  $p \leq 0,01$ .

Уровень стрессоустойчивости у студентов третьего и четвертого курсов находится в нормальном состоянии по сравнению со студентами первого и второго курсов.

После практики коррекции у студентов отрицательного эмоционального состояния под влиянием стресса и снижения активности в учебном процессе проведена повторная диагностика самочувствия, активности и настроения, применяя методику В.А. Доскина «САН» (таблица 5).

Анализ динамики шкал эмоциональности, активности и настроения студентов 1-го курса до и после коррекционной практики: шкала самочувствия в ЭГ средняя (М) ДЭ 53,6% (ниже нормы); ПЭ 75,1% (нормативный); шкала активности ЭГ средний (М) ДЭ 56,0% (ниже нормы); ПЭ 75,6% (норматив); В ЭГ шкала настроения средняя (М) ДЭ 55,6% (ниже нормы); ПЭ 75,7% (нормативный); У КГ шкала самочувствия средняя (М) ДЭ 54,7% (ниже нормы); ПЭ 55,3% (ниже нормы); шкала активности при КГ средняя (М) ДЭ 53,6% (ниже нормы); ПЭ 55,2% (ниже нормы); В КГ шкала настроения средняя (М) ДЭ 55,5% (ниже нормы); ПЭ 57,2% (ниже нормы). После эксперимента показатели самочувствия, активности и настроения участников ТГ повысились до нормального уровня. Показатели эмоций, активности и настроения участников НГ сохранились на уровне ниже нормы.

Анализ динамики показателей шкалы самочувствия, активности и настроения у студентов 2-го и 3-го курсов до и после коррекционной практики показал более высокий уровень, чем у студентов 1-го и 4-го курсов.

Анализ динамики показателей шкалы самочувствия, активности и настроения студентов 4-го курса до и после коррекционной практики привел к получению результатов, близких к результатам студентов 1-го курса, т.е. к среднему значению.

После коррекционной практики стрессовых копинг-стратегий у студентов выполнена повторная диагностика их стратегий в условиях стрессового состояния, применяя тест Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» (таблица 6).

Динамический анализ стрессовых копинг-стратегий студентов 1-го курса до и после коррекционной практики: индекс шкалы направленности участников ЭГ к решению проблем в стрессовых ситуациях средний (М) ДЭ 43,3% (очень низкий); ТК 94,4% (высокий); шкала ориентации участников ЭГ на получение социальной поддержки в стрессовой ситуации средняя (М) ДЭ 95,2% (высокая); ПЭ 71,8% (средний); шкала склонности участников ЭГ избегать проблем в стрессовых ситуациях средняя (М) ДЭ 92,0% (высокая); ПЭ 62,2% (ниже); шкала ориентации участников КГ на решение проблем в стрессовой ситуации средняя (М) ДЭ 45,5% (очень низкая); ПЭ 43,4% (очень низкая); шкала направленности участников КГ на получение социальной поддержки в стрессовой ситуации средняя (М) ДЭ 92,6% (высокая); ПЭ 93,8% (высокая); шкала склонности участников КГ избегать проблем в стрессовой ситуации средняя (М) ДЭ 92,3% (высокая); ПЭ 94,2% (высокая). После эксперимента у участников ЭГ наблюдался высокий уровень направленности на решение проблем, средний уровень направленности на социальную поддержку и низкий уровень направленности на избегание проблем. Стратегии преодоления стресса у участников КГ не изменились.

Таблица 6.

**Динамика изменения стрессового состояния студентов,  
на основе методики Д. Амирхана “Индикатор копинг-стратегий”, n=417**

№	ЭГ/ КГ	Шкала	ДЭ, n=242						ПЭ, n=175						Т
			юноши	%	девуш- ки	%	М	%	юноши	%	девуш- ки	%	М	%	
1-kurs	ЭГ	Решение проблемы	14,8	44,9	13,8	41,7	14,3	43,3	31,7	96,2	31,2	94,5	31,5	95,4	4,29***
		Получение социальной поддержки	30,8	93,2	32,0	97,1	31,4	95,2	22,2	67,4	25,2	76,3	23,7	71,8	3,43***
		Избегание проблемы	30,3	91,7	30,5	92,3	30,4	92,0	19,6	59,4	21,5	65,1	20,5	62,2	4,15***
	КГ	Решение проблемы	15,3	46,4	14,7	44,5	15,0	45,5	14,8	44,7	13,9	42,0	14,3	43,4	1,03
		Получение социальной поддержки	30,1	91,3	31,0	93,8	30,6	92,6	30,7	93,0	31,2	94,6	31,0	93,8	0,74
		Избегание проблемы	29,7	90,1	31,2	94,5	30,5	92,3	30,6	92,8	31,6	95,7	31,1	94,2	0,87
2-kurs	ЭГ	Решение проблемы	19,1	57,9	16,8	50,9	18,0	54,4	31,8	96,3	31,4	95,3	31,6	95,8	4,37***
		Получение социальной поддержки	24,7	74,7	26,9	81,6	25,8	78,2	22,8	69,0	25,1	76,2	24,0	72,6	3,32***
		Избегание проблемы	27,4	83,0	27,5	83,2	27,4	83,1	18,1	54,8	20,7	62,8	19,4	58,8	4,24***
	КГ	Решение проблемы	19,4	58,8	16,5	50,0	18,0	54,4	18,9	57,3	17,4	52,6	18,1	54,9	0,94
		Получение социальной поддержки	24,9	75,6	27,0	81,8	26,0	78,7	25,7	77,9	27,1	82,2	26,4	80,1	1,21
		Избегание проблемы	29,0	87,8	28,0	84,8	28,5	86,3	29,8	90,3	30,2	91,5	30,0	90,9	1,16
3-kurs	ЭГ	Решение проблемы	25,8	78,1	23,5	71,3	24,7	74,7	32,0	97,0	31,3	94,7	31,6	95,9	3,48***
		Получение социальной поддержки	23,3	70,6	25,2	76,4	24,3	73,5	21,8	66,1	23,5	71,3	22,7	68,7	3,37***
		Избегание проблемы	24,7	74,9	26,1	79,1	25,4	77,0	17,4	52,6	19,0	57,7	18,2	55,2	4,64***
	КГ	Решение проблемы	24,6	74,6	23,4	70,9	24,0	72,8	24,1	72,9	22,5	68,1	23,3	70,5	0,83
		Получение социальной поддержки	23,7	71,9	25,5	77,2	24,6	74,5	25,3	76,6	27,0	81,8	26,1	79,2	1,19
		Избегание проблемы	25,2	76,5	25,7	78,0	25,5	77,2	25,9	78,4	26,9	81,4	26,4	79,9	1,04
4-kurs	ЭГ	Решение проблемы	20,8	62,9	18,4	55,8	19,6	59,3	31,8	96,3	31,1	94,1	31,4	95,2	4,67***
		Получение социальной поддержки	29,8	90,2	30,6	92,6	30,2	91,4	23,8	72,1	26,1	79,2	25,0	75,7	3,59***
		Избегание проблемы	24,8	75,2	25,6	77,6	25,2	76,4	17,5	53,0	18,4	55,7	17,9	54,3	4,11***
	КГ	Решение проблемы	19,9	60,2	17,7	53,6	18,8	56,9	18,8	57,0	17,9	54,3	18,4	55,7	0,94
		Получение социальной поддержки	29,6	89,6	30,0	90,8	29,8	90,2	30,9	93,5	31,5	95,5	31,2	94,5	1,12
		Избегание проблемы	25,0	75,9	25,9	78,4	25,5	77,1	25,7	78,0	26,6	80,6	26,2	79,3	1,18

Примечание: \*  $p \leq 0,001$ .

Студенты второго, третьего и четвертого курсов имели более высокие баллы по шкалам опросника стратегии преодоления трудностей, т.е. по решению проблем, и более низкие баллы по избеганию проблем и социальной поддержке. Однако, на первом курсе у студентов наблюдались более низкие показатели решения проблем и более высокие показатели избегания проблем и социальной поддержки. Это свидетельствует о том, что у студентов первого курса не развито копинг-поведение для выхода из неудачных ситуаций. Более высокий уровень означает, что студенты могут легко выходить из неудачных ситуаций и решать проблемы самостоятельно.

По результатам диагностики участников экспериментальной группы после практики психокоррекции с помощью коэффициента корреляции Пирсона ( $r$ ) выявлена корреляция шкал (таблица 7).

**Таблица 7.**

**Взаимосвязанность у студентов шкал стресса, тревожности и других шкал, на основе коэффициента корреляции Пирсона**

Шкалы	Стрессо-устойчивость	Тревожность	Самочувствие	Активность	Настроение	Решение проблемы	Получение социальной поддержки	Избегание проблемы
Стрессо-устойчивость	1	-0,19	0,48**	0,57**	0,62**	0,67**	0,12*	0,15**
Тревожность		1	0,39**	0,37**	0,42**	0,27**	0,29**	0,17**
Самочувствие			1	0,48**	0,41**	0,31**	0,18**	0,07
Активность				1	0,53**	0,58**	0,17**	-0,21
Настроение					1	0,52**	0,16**	0,08
Решение проблемы						1	0,04	-0,27
Получение социальной поддержки							1	0,21**
Избегание проблемы								1

Примечание: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

На основании результатов коэффициента корреляции Пирсона о взаимозависимости шкал проявилась значимая корреляция шкалы стрессоустойчивости со шкалами активности ( $r < 0,01$ ), настроения ( $r < 0,01$ ), решения проблем ( $r < 0,01$ ); шкалы активности – со шкалой настроения ( $r < 0,01$ ),

шкалой решения проблем ( $r < 0,01$ ); шкалы настроения - со шкалой решения проблем ( $r < 0,01$ ).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Путём применения анкетного опросника выделены 17 факторов, вызывающих у студентов стрессовое состояние. У студентов первого курса стрессовые факторы связаны с адаптацией к новой среде, второго курса – ответственностью, предэкзаменационной тревогожностью, третьего курса – нормированной тревогожностью перед экзаменами и за будущее, четвёртого курса - тревогожностью перед экзаменами, за будущее и семейными проблемами. Склонность к стрессу у студентов 1-го и 4-го курсов выражена на высоком уровне, 2-го и 3-го курсов – на среднем уровне.

2. Уровень стрессоустойчивости у студентов 1-го курса на низком уровне, 2-го курса – на уровне немного ниже среднего, 3-го курса – на среднем уровне, 4-го курса – на уровне ниже среднего; по шкалам “Самочувствие”, “Активность”, “Настроение” у студентов 1-го, 2-го и 4-го курсов на уровне ниже среднего, 3-го курса – на нормальном уровне. В соответствии с диагностикой стрессовой копинг-стратегии стратегия преодоления проблемы выражена у студентов 1-го, 2-го и 4-го курсов на низком уровне, 3-го курса – на среднем уровне; стратегия получения социальной поддержки у студентов 1-го и 4-го курсов – на высоком уровне, 2-го и 3-го курсов – на среднем уровне; стратегия избегания проблемы у студентов 1-го и 2-го курсов – на высоком уровне, 3-го и 4-го курсов – на среднем уровне.

3. Доказано, что динамика изменения психологического стрессового состояния студентов зависит от сформированности стрессоустойчивости вследствие высокой степени влияния адаптации к новой среде, большой учебной нагрузки, предэкзаменационной тревожности и конфликтов в группе.

4. Обосновано, что стрессоустойчивость формируется в увязке с возрастом в результате воздействия когнитивных и социальных факторов в учебной деятельности студента из-за усиления состояния интегрального проявления профессиональных качеств в психоэмоциональной сфере в виде активности, эмоционального комфорта, позитивного настроения, настойчивости и коммуникабельности.

5. Доказано, что динамика изменения психологического стрессового состояния у студентов идентивна стабильному развитию копинг-качеств вследствие возрастного дифференцированного формирования стрессоустойчивости, решения проблем, конструктивной оценки проблемы и умения рационально решать проблему во времени, а также особенностей высокого критического мышления.

6. Обоснована необходимость коррекционно-адаптивного воздействия на рационально-эмоциональную сферу при формировании у студентов стрессоустойчивости вследствие важности управления стрессом в межличностных отношениях, конструктивной активности в стрессовых

ситуациях, селф-менеджмента, социальной ответственности, развития волевых качеств.

7. В результате психокоррекции у студентов достигнуто снижение факторов стресса, в частности, доказана необходимость применения четырёхэтапной психокоррекционной практики, направленной на снижение влияния факторов по шкалам самочувствия, активности, настроения; по коррекции стрессовых копинг-стратегий; по стратегии избегания проблем, а также на повышение стрессоустойчивости, нормализацию шкал самочувствия, активности, настроения, нормализацию стратегии социальной поддержки.

На основе выводов, представленных по результатам исследования, разработаны **практические рекомендации**:

1. Учитывая, что возникновение и увеличение количества стрессов в учебной деятельности студентов оказывает отрицательное влияние на усвоение занятий, целесообразно организовать для них психологические консультации.

2. В целях выявления стрессовых факторов, влияющих на студентов, и снижения их отрицательного влияния, уровня склонности к стрессу и его нормализации целесообразно применение физических упражнений, метода управления стрессом, оказание социального содействия, методов медитации, аутотренинга, релаксации.

3. При нормализации самочувствия, активности, настроения студентов в стрессовом состоянии необходимо применение визуализации, библиотерапии, терапии рисунками.

4. Необходимо применять на практике психологические тренинги в повышении уровня стрессоустойчивости студентов.

5. Необходимо учитывать эффективность духовных мероприятий, соревнований, рациональной терапии при коррекции копинг-стратегий студентов и формировании у них стратегии стремления к решению проблемы.

**ACADEMIC AWARD SCIENTIFIC COUNCIL PhD03/30.12.2021.P.26.02 AT  
TASHKENT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

---

**KARSHI STATE UNIVERSITY**

**ERNAZAROVA RANO YULDASHEVNA**

**DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL CHANGE OF STUDENTS' STRESS  
STATE**

**19.00.06 – Age psychology and pedagogical psychology. Psychology of  
development.**

**SUMMARY OF PHD IN PSYCHOLOGY THESIS**

**Tashkent – 2023**

**Subject of present PhD in psychology thesis is registered with the Higher Certification Commission Republic of Uzbekistan with reference B.3.PhD/P376.**

Thesis is prepared in Karshi State University.

Thesis summary is prepared in three languages (Uzbek, Russian, English (brief)) and uploaded to website of Scientific Council ([www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)) and «ZiyoNet» information-education portal ([www.ziyo.net](http://www.ziyo.net)).

**Research Advisor:** **Jabborov Azim Melikulovich**  
Doctor of Psychology, professor

**Official opponents:** **Abdurasulov Rustam Abduraimovich**  
Doctor of Psychology, professor

**Ismoilova Nurjahon Zuhuriddinovna**  
PhD Psychology, associate professor

**External reviewer:** **Buhara State University**

Thesis defense will be taking place on \_\_\_\_\_ 2023 at \_\_\_\_ pm at Academic Award Scientific Council meeting Ref: PhD.03/30.12.2021.P.26.02 at Tashkent State Pedagogical University (address: 100185, Tashkent, Chilanzar district, Bunyodkor street, 27. Tel: (+99871) 276-82-32; fax: (+99871) 276-76-51; e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz))

Thesis is available for review (reference number \_\_\_\_\_) at information-resource center of Tashkent State Pedagogical University (address: 100185, Chilanzar district, Bunyodkor street, 27. Tel: (+99871) 276-82-32.

Thesis summary is issued on " \_\_ " \_\_\_\_\_ 2023.

(issue reference number \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023)

**F.A.Akramova**  
Chairman of Academic Award Scientific Council  
Doctor of Psychology, associate professor

**N.B.Atabaeva**  
Scientific Secretary of Academic Award Scientific Council  
Doctor of Psychology, associate professor

**Z.T.Nishanova**  
Chairman of Scientific seminar at  
Academic Award Scientific Council  
Doctor of Psychology, professor

## INTRODUCTION (Annotation to PhD thesis)

**Research objective** is to development of necessary practical recommendations to identify the factors of the appearance of a psychological stress state in the educational activities of students and the dynamics of changes in their stress states.

**Research object** is the process of studying the factors causing psychological stress in the educational activities of students, the study involved students studying at all courses of Jizzakh State Pedagogical University, Samarkand State University and Karshi State University, the total number of respondents was 417 people.

**Research subject** is the process of diagnostic research and correction of psychological stress in the educational activities of students.

**Scientific novelty of research** is as follows:

Relationship between the dynamics of changes in the psychological stress state of students and the formation of stress resistance was justified due to the high degree of influence of adaptation to a new environment, high educational load, pre-examination unrest and conflicts in the group;

Formation of stress resistance in conjunction with age is justified due to the strengthening of the state of integral manifestation in the psycho-emotional sphere of professional qualities of such features as activity, comfort, positive attitude, determination and sociability, as a result of the influence of cognitive, social factors on students' educational activities;

Identity of the dynamics of change in the psychological stress state of students was proved to the stable development of copying qualities due to the differential formation of such qualities as stress resistance, problem solving, constructive assessment of the problem and timely rational solution to it, high critical thinking;

The need for a corrective adaptive effect on the rational and emotive sphere in the formation of stress resistance of students is justified due to the importance of developing stress management in interpersonal relationships, constructivizing activity in stressful situations, self-management, social responsibility, strong-willed qualities.

**Implementation of research results:** following results were revealed on the basis of the scientific results obtained on the dynamics of changes in the psychological stress state of students

Proposals on the evidence of the connection of the dynamics of changes in the psychological stress state of students with the formation of stress resistance due to the high degree of influence of adaptation to a new environment, high educational load, pre-examination unrest and conflicts in the group by order of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated August 12, 2023 No. PM-51 were introduced into the module of "Psychology of Ontogenesis. Pedagogical psychology "(certificate of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated August 12, 2023 No. PM-51a). As a result, an opportunity was created to identify a high level of influence of the main factors in the methods of diagnosing a stress state on the dynamics of changes in the psychological stress state of students;

Proposals on the validity of the formation of stress resistance in conjunction with age due to the strengthening of the state of integral manifestation in the psycho-emotional sphere of professional qualities of such features, as activity, sensual comfort, positive attitude, determination and sociability, as a result of the influence on the educational activities of cognitive students, social factors, by order of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated August 12, 2023 No. PM-51 were introduced into the module "Psychology of Ontogenesis. Pedagogical psychology "(certificate of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated August 12, 2023 No. PM-51a). As a result, the methodological data on the formation of stress resistance in conjunction with age has been improved due to the strengthening of the state of integral manifestation in the psycho-emotional sphere of professional qualities of such features as activity, sensual comfort, positive attitude, decisiveness and sociability, as a result of the influence of cognitive and social factors on students' educational activities;

Proposals on the evidence of the identity of the dynamics of changing the psychological stress state of students to the stable development of coping qualities due to the differential formation of such qualities as stress resistance, problem solving, constructive assessment of the problem and timely rational solution to it, high critical thinking, by order of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated August 12, 2023 No. PM-51 were introduced into the module of "Psychology of ontogenesis. Pedagogical psychology "(certificate of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated August 12, 2023 No. PM-51a). As a result, an opportunity was created to analyze the dynamics of changes in the psychological stress state of students;

Proposals on justification of need for a corrective adaptive effect on the rational and emotive sphere in the formation of student stress resistance due to the importance of developing stress management in interpersonal relations, constructivizing activity in stressful situations, self-management, social responsibility, strong-willed qualities by order of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated August 12, 2023 No. PM-51 were introduced into the module of "Consultative Psychology and Psycho-correction" (certificate of the Educational and Scientific Center of Psychology at Tashkent State Pedagogical University dated August 12, 2023 No. PM-51a). As a result, methods of adaptive influence on the rational and emotive sphere in the formation of stress resistance of students were created due to the importance of developing stress management in interpersonal relations, constructivizing activity in stressful situations, self-management, and social responsibility.

**Evaluation of study results.** The results of this study were discussed at 2 international and 4 republican scientific and practical conferences.

**Publishing of dissertation results.** 10 academic papers were published on the results of the study, including 6 articles were published in science magazines

recommended by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan for publishing the results of research studies (4 articles in republican science magazines and 2 articles in foreign science magazines).

**Structure and volume of thesis.** The thesis consists of introduction, three chapters, summary, reference list and annexes. Main content of dissertation without annexes consists of 170 pages.

**E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLICATIONS**

**I bo'lim (I часть; Part I)**

1. Ernazarova R.Y. Stressogen vaziyatlarning o'spirinlar xulq-atvoriga ta'siri // Maktab va hayot ilmiy-metodik jurnali. ISSN 2010-5460 – Toshkent, 2021. № 6. (162). – B. 30-32. (19.00.00. № 8).
2. Ernazarova R.Y. Talabalar o'quv faoliyatiga psixologik stressning ta'siri // Psixologiya. Ilmiy jurnal. ISSN 2181-5291 – Buxoro, 2022. № 3. – B. 106-108. (19.00.00. № 5).
3. Ernazarova R.Y. Talabalarda psixologik stress holatini yuzaga keltiruvchi asosiy omillar tasnifi // Bola va Zamon. Ilmiy-ommabop jurnal. ISSN 2181-5496 – Toshkent, 2022. № 1. – B 30-32. (19.00.00. № 1)
4. Ernazarova R.Y. Стресс и его психофизиологический анализ // Вестник интегративной психологии. 978-5-9527-02-16-5 – Ярославль, 2022. №26. – S 322-325. (19.00.00. №2).
5. Ernazarova R.Y. Stressogen vaziyatlarda talabalar xulq-atvori determinantlarining namoyon bo'lish xususiyatlari // O'zMU xabarлари. ISSN 2181-7324 – Toshkent, 2023. № 1/4. – B. (19.00.00. №10).
6. Ernazarova R.Y. Эмпирические результаты исследования уровня стрессоустойчивости учащихся // Вестник интегративной психологии. ISBN 978-5-9527-02-16-5– Ярославль, 2023. № 28. – S 342-345. (19.00.00. №2).
7. Ernazarova R.Y. Psychological possibilities for increasing stress stability in students // CUTTING-EDGE SCIENCE 2023 USA, 2023. – P. 80-84  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7711399>
8. Ernazarova R. Y. Psixologik stressga barqarorlik – talabalar xulq-atvorini belgilovchi omil sifatida // «Ijtimoiy muhit va ta'lim jarayonida xulq-atvor shakllanishining pedagogik va psixologik jihatlari» Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya. – Toshkent: 2023 yil 11-fevral. – B. 93-99.
9. Ernazarova R.Y. Talabalarda psixologik stress holati paydo bo'lish omillari va ularni yengish psixologik usullari // Modernizatsiya qilingan o'quv dasturlari va darsliklarini amaliyotga samarali joriy qilish texnologiyalari: tahlil, metod va vositalar. Respublika onlayn ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallar to'plami – Qarshi, 2022-yil 29-aprel. – B. 370-372.
10. Ernazarova R.Y. Ta'lim-tarbiya jarayonida o'zaro psixologik munosabatlar muammosi // O'zbekistonda psixologiyani rivojlantirish muammolari: nazariya va amaliyot uyg'unligi. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari- Toshkent, 2021 yil 15 aprel. – B.438-440.

**II bo'lim (II часть; Part II)**

11. Ernazarova R. Y. Psixologik stress holatining paydo bo'lish omillari va o'ziga xos xususiyatlari // O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini takomillashtirish muammolari. Xalqaro onlayn ilmiy-amaliy konferensiya to'plami – Qarshi, 2022. -B 493-495.

Avtoreferat TDPU “Ilmiy axborotlari” jurnali tahririyati tomonidan 2023 – yil 4 – sentabrda tahrirdan o‘tkazildi.

Bosishga ruxsat etildi: 05.09.2023-yil  
Bichimi 60x84 1/16 , “Times New Roman”  
garniturada raqamli bosma usulida bosildi.  
Nashriyot bosma tabog‘i 2.0. Adadi: 26. Buyurtma: № 15  
Bahosi kelishuv asosida

Toshkent davlat pedagogika  
universiteti bosmaxonasida chop etildi.  
Manzil: Toshkent shahar, Chilonzor tumani,  
Bunyodkor kўchasi, 27-uy.7